

HILDEGARDA IZ BINGENA

OZDRAVLJANJE TIJELA I DUŠE

ZDRAVLJE I ŽIVOTNA SNAGA

Praktični savjeti za pozitivno oblikovanje života

HILDEGARDA IZ BINGENA

OZDRAVLJANJE TIJELA I DUŠE

Zdravlje i životna snaga

Praktični savjeti za pozitivno oblikovanje života

CIP - Katalogizacija u publikaciji
GRADSKA I SVEUČILIŠNA KNJIŽNICA OSIJEK

UDK 615.89(035)

HILDEGARD, sancta

Ozdravljanje tijela i duše / Hildegarda iz Bingena ; <izabrala i priredila Hildegard Strickerschmidt ; s njemačkog preveli Marijan Cipra i Ivan Zirdum>. - 3. hrv. izd. - Đakovo : Karitativni fond UPT Ne živi čovjek samo o kruhu, 2007. - (Knjižnica U pravi trenutak ; 323)

Prijevod djela: Heilung am Leib und Seele.

ISBN 978-953-208-272-2

I. Hagioterapija - Priručnik II. Narodna medicina - Priručnik

111112025

Knjižnica



U PRAVI TRENUTAK
323

Uređuje i odgovara
IVAN ZIRDUM

Izdavač
Karitativni fond UPT
»NE ŽIVI ČOVJEK SAMO O KRUHU«
Đakovo

ISBN 978-953-208-272-2

Naklada 1000 primjeraka

Tisak
Novi Time Đakovo

HILDEGARDA IZ BINGENA

OZDRAVLJANJE TIJELA I DUŠE

Treće hrvatsko izdanje

ĐAKOVO 2007.

Naziv izvornika
HEILUNG AM LEIB UND SEELE
Gesundheit und Lebenskraft
Praktische Ratschläge
zur positiven Lebensgestaltung

Izabrala i priredila
Hildegard Strickerschmidt

Njemački izdavač
WELTBILD VERLAG GmBH, 1993

S njemačkog preveli
Marijan Cipra i Ivan Zirdum

Knjiga se može naručiti na adresu:
Knjižnica
U PRAVI TRENUTAK
31400 ĐAKOVO, pp 51
Tel/faks 811-774
e-mail: zirdum@upt.hr
www.upt.hr

PREDGOVOR

Knjiga koja je pred nama dolazi u susret često očitovanoj potrebi mnogih ljudi da djelomice odista teška djela svete Hildegarde protumače za vlastiti život i njegove konkretne nevolje.

Hildegarda nije bila samo od Božjeg Duha ispunjena teologinja, putokaz i proročica. Ona ne kazuje samo putove spasenja, ona hoće u isti mah liječiti - tijelo i dušu. Spasenje i ozdravljenje i iscijeljenje za nju su nerazdvojna cjelina.

Možemo se biti samo zahvalni da autorica ove knjige - i sama iscjeliteljska pedagoginja - ne zahvaća prekratko sa svojom namjerom da nam posreduje puteve ozdravljenja prema Hildegardi, nego uvijek ima otvorene oči za cjelinu Hildegardinog viđenja i jednoznačno i susretljivo stavlja u jasan teološki sklop.

Gospođa Strickerschmidt s uspjehom se kroz mnoge godine teoretki i u praktičnoj terapiji bavila spisima svete Hildegarde i znala je za sebe i za druge otvarati putove za zajednički hod.

Neka ovo malo djelo ponekom koji teži za ozdravljenjem pomogne i ujedno mu otvori vrata za Božji svijet.

S. Caecilia Bonn OSB

KRATICE

SC Scivias
PH Physica
H Causae et curae – *Heilwissen*
WM De operatione *Dei – Welt und Mensch*
MV Liber vitae meritorum – *Der Mensch in der Verantwortung*
B BriefWechsel
G *Gebete der heiligen Hildegard*

UVOD

Liječništvo svete Hildegarde iz Bingena u posljednjim je godinama dospjelo u motrište šire javnosti.

Ono je međutim samo mali dio golemog djela ove žene koje su otkrili, preveli i interpretirali prije svega sestre opatije sv. Hildegarde u Eibingenu ali i prof. dr. Heinrich Schipperges, povjesničar medicine.

Liječnik iz Konstanza dr. Gottfried Hertzka opet pokušao je na poseban način prirodne iscjeliteljske i medicinske knjige učiniti pristupačnim suvremenim ljudima. Također su na raznim mjestima nikla Hildegardina udruženja i krugovi prijatelja Hildegarde.

Simpatija za prirodne lijekove u našem je pučanstvu vrlo velika; i školska medicina sama obraća se opet prirodnom načinu liječenja. Liječništvo svete Hildegarde ipak je više od samo prirodne medicine. Ono obuhvaća cijelog čovjeka u njegovom tjelesno-duševno-duhovnom ustroju. Hildegardin obuhvatni pogled pak ne može se poistovjetiti niti s takozvanim cjelovitim gledanjem. Uvijek se nanovo pita ima li smisla iskopavati bogatstvo spoznaja jedne žene koja je živjela prije više od 800 godina u potpuno drugačije ustrojenom društvu i okolini. Na ovo pitanje može se samo odgovoriti pred pozadinom posebne nadarenosti te žene. Njeno poznavanje liječenja i čovjeka ne može se stoga gledati na istoj razini s drugim postupcima prirodnog liječenja, koji si dijelom među sobom konkuriraju i često sebi proturječe.

Hildegarda je vidjelica i proročica; ona ima kao kršćanka mističarka zaokruženu sliku svijeta koja odgovara njenom »unutarnjem gledanju«. U Hilegardinom vizionarskom habitusu koji je u svojoj jedinstvenosti i danas još istraživačima zagonetka, otvorio se za nju pristup tajnama života.

Ona samu sebe naziva »pozaunom Božjom«, koja naviješta ono što vidi u slici i simbolu. Ona vidi »unutarnju bit« svekolike kreature, nežive kao i žive, ona vidi to u kamenju, biljkama, životinjama i također u čovjeku. Svi oni potječu iz jednog praizvora života, iz Boga.

U tome leži možda fascinacija za moderne ljude, koji kroz sve veću i širu specijalizaciju sviju životnih područja gube svoju orijentaciju, svoje središte i napokon same sebe.

Čovjek kao središnja točka kozmosa

Za Hildegardu iz Bingena stoji čovjek u središtu kozmosa. Ona međutim nije zacrtala nikakvo antropološko ili teološko znanstveno zdanje; ona uvijek vidi konkretnog čovjeka s mesom i krvlju, s njegovim divnim darovima i s njegovim nevoljama.

Ovdje smo upozoreni na jedan način viđenja koji je svakako posebna ženska jačina: za ženu je čovjek, osoba, sve živo od značenja. Njoj je povjeren život, u tjelesnom ili duhovnom majčinstvu, dočim muškarac donosi sa sobom specifičnu nadarenost da oblikuje svijet stvari.

»Dolazi čas i on je već tu«, tako se kaže u poruci ženama na završnom slavlju 2. vatikanskog koncila, »u kojem se poziv žene ispunjava u punini, čas u kojem žena u društvu zadobiva utjecaj, razvoj, moć koju dosada još nije postigla. Zato mogu žene ispunjene duhom evanđelja u tom trenutku, kada je čovječanstvo postalo svjesno tako duboke preobrazbe, mnogo doprinijeti tome da čovječanstvo postigne svoj cilj«. U tom kontekstu vidim ja i utjecaj koji Hildegarda iz Bingena danas počinje dobivati.

U tijeku zadnjih stoljeća egzaktne prirodne znanosti utjecale su sve više na naše društvo i na naš način života. Naš materijalni svijet visoko je razvijen i specijaliziran. Mi smo svjedoci čudesnih djela ljudskoga duha.

Istovremeno nam pak uvijek bolnije dolazi do svijesti da je život, i time sam čovjek, ugrožen. To se posebno u ekološkom i medicinskom području sasvim jasno uočava. Ne mora se biti feministkinja da bi se vidjelo da je nedovoljna suoblikovanost svijeta po ženi za sobom povukla loše posljedice. U medicini na primjer postaje zato zov za cjelovitošću sve glasniji, zahtjev da čitava osoba mora biti uključena u proces ozdravljanja. Tu je Hildegardin način gledanja aktualan. Kada međutim kod nje govorimo o cjelovitom viđenju, to onda ne podrazumijeva samo tjelesno-duševno jedinstvo čovjeka, nego i njegovo usmjerenje prema Bogu. Za Hildegardu ozdravljenje nije samo iščezavanje simptoma bolesti, nego iscjeljenje čitavog čovjeka, ponovno uspostavljanje čovjeka tako kako ga je Bog zamislio: od Boga i za njega stvoren, oblikovan od svjetskih elemenata i ovisan o prirodi, oživljen dahom duha, obdaren razumom i slobodnom voljom. Tako bogato opremljen može se on u zdravome životu djelatno razvijati. U slijedu svog palog, rastrganog stanja (destitutio) on je međutim ujedno upućen na pomoć i na izbavljenje po Bogu.

Čovjek kao osoba je taj koji je zdrav ili bolestan. On zato mora i biti kao osoba, kao živa osoba uzet ozbiljno. S njime se mora razgovarati, on sam mora doći do riječi, jer on je dijaloško biće. Za Hildegardu stoji sve u dijaloškom odnosu: sve daje jedno drugom odgovor. Ona je posjedovala na izuzetan način moć uživljavanja u druge ljude, u druga stvoren-

ja. Ona je mogla uvidjeti kako je nekom čovjeku pri duši. U svom srcu ona je bila pokretana od toga i nije to zaključivala samo po razumu. U ophođenju s Hildegardom mi učimo izaći iz svršene usmjerenosti, iz postvarenja i hladnog proračunavanja, kako bismo kao suosjećajni ljudi čovjeku pomogli do njegovog zdravlja.

Hildegarda se nije umarala da stavi i muškarcima na srce tu »majčinsku nježnost«: »Ti si ovdje da blagoslivljaš djecu, a ne da krotiš poslušno roblje« opominje ona vojvodu Mateja iz Lotaringije. »Njeguj život ma gdje ga našao!« dovikuje ona jednom čovjeku. I u suvremenosti trebamo mi Hildegardu ponovno kao opomenu. Svi mi znamo da je život danas na mnogostruki način u opasnosti. Nužno je ponovno osvješćivanje majčinstva, ljudskosti, kako bi život - čovjeka dostojan, po Božjoj volji život - bio opet moguć. Hildegarda je služila životu, čovjeku. Ona je bila savjetnica za mnoge koji su u velikom broju hrlili k njoj, liječila je od duhovnih i tjelesnih tegoba i budila je savjesti. Moćnicima svoga vremena često je bila neugodna opominjateljica i dovodila im je pred oči njihovu odgovornost naspram Boga i ljudi.

S obzirom na golemo Hildegardino životno djelo jedva si možemo predočiti da je ona imala slabu konstituciju i da je često bila mučena bolestima. Ona je iskušavala suviše često na samoj sebi koliko tijelo i duša čine jedinstvo: kako duhovne i duševne poteškoće mogu razboljeti tijelo i kako obrnuto slabo tijelo koči dušu.

Odakle je ta žena ipak uzimala snagu za svoje veliko djelo? Ona je živjela u živoj nazočnosti Boga, koga je doživljavala kao svjetlo, kao vatrenu ljubav, kao iskonski život, iz koga izvire sva »zelena životna snaga« koja čovjeka sve do u starost uvijek nanovo stvara.

Meditacija: Kolo kozmosa

Usred grudiju Božjih
počiva golemo kolo kozmosa.
Golemo kolo čudesnih razmjera.
Zemlja s čovjekom čini njegovu sredinu
jer čovjek je veliko čudesno djelo Božje.

Ja puštam da me zahvati kolo
koje počiva u ljubavi Božjoj.
U tome nalazim zaštićenost i mir.
Jer oblik svijeta
postoji neprolazno
u znanju istinske ljubavi
koja je Bog:
neprekidno kružeći,
čudesno za ljudsku narav.

Božanstvo samo
u svom je znanju i djelovanju
poput kola,
cjelina,
koja se ni na koji način ne može dijeliti,
jer nema početka ni kraja
i ni od koga ne može biti pojmljena -
jer ona je bez vremena.

Sveto božanstvo uključuje poput kruga
sve što je u njemu skriveno,
neograničeno,
u sebi samom,
nenadmašivo i nerazdjeljivo.

ŽELIM ŽIVJETI

»Zelena životna snaga« kao dar

Zdravlje, sreću, dug život - to želimo sebi i svojim dragima na posebne blagdane. Briga oko dobrog, ispunjenog života tjera nas da svakodnevno budemo radni. Strah od gubitka života jest najdublji i najveći strah.

Kad ovu knjigu uzmete u ruke, krenite zajedno sa mnom da bi kod velike mističarke Hildegarde iz Bingena potražili odgovore koji nam mogu pomoći pri našem svladavanju života. Bit će to odgovori iz najrazličitijih razina našega života.

Kao prvo pitamo se mi o životu samom koji nas na tako mnogostruki način okružuje i koji je za otvorenog, suosjećajnog čovjeka uvijek nanovo čudesan - bilo to u jednom cvijetu, životinji ili najupečatljivije - u novorođenom djetetu.

Život kao tajna i dar Božji

Život je tajna i zagonetka koja je ljude u sva vremena zaokupljala i fascinirala, tajna koja se ne može dokučiti, pred kojom mi samo možemo stajati u čuđenju i strahopoštovanju. Pri tome je čovjek sam sebi najveća zagonetka, budući da on sebe nalazi živa, a da ne poznaje iskona svog života.

Život je snažan, dinamičan proces koji se nastavlja iz generacije u generaciju, proces u koji je čovjek uvučen zahvaljujući svojoj moći rađanja, svojoj spolnosti. Ta životna snaga međutim njemu je poklonjena, nije ju on sam stvorio.

Iz vlastite snage čovjek ne može stvoriti nikakav život, on može samo životu služiti, ono živo njegovati, istraživati njegove učinke; ili pak on može život zloporabiti ili razoriti. Svi pokušaji znanosti da proizvede jednu živu stanicu, dosa-

da su propali. Čovjek može doduše svojim duhovnim, stvaralačkim snagama, svojim umijećem, stvoriti čudesne stvari. Ali sva djela čovjekova su bez života. Bitne značajke života su promjena, razvitak, gibanje, toplina, razmjena s okolinom, disanje.

Zelenilo u prirodi kao izraz životne snage i za čovjeka

Kod Hildegarde iz Bingena nalazimo sliku »zelenila« kao izraz za životnu snagu. Uvjerljivi primjer za nas je zelenilo trava, grana i listova kao znak za život. Suhi list je mrtav.Stvarno su biološka istraživanja dokazala da zelenilo lista (klorofil) u procesu takozvane fotosinteze s pomoću sunčevih zraka oslobađa one životne energije koje kao hrana i zrak tek omogućuju život.

Ali odakle uzima zelenilo sposobnost da bude aktivator za životnu energiju? To pitanje se znanstveno ne može objasniti.

Hildegarda iz Bingena vidi također kako je čovjek na početku opremljen sa svom zelenom životnom snagom, on je zdrav i pun svježe prirodne snage. Svojim otpadom od Boga pak pada on u »suhoću« i time u bolest i smrt. Odonda je njegova životna snaga napukla. U Hildegardinoj viziji žali se Bog Otac Sinu: »U iskonu se zelenila sva kreatura, u središnjem vremenu cvali su cvjetovi, tada je međutim opala sva snaga zelenila.« Čitav je kozmos zajendo s čovjekom dospio u suhoću, u degeneraciju.

Tako mi doživljavamo život kao ugrožen, nismo niti jednog trenutka sigurni neće li nam on biti oduzet. S obzirom na bolest, zapriječenost, starost i smrt zahvaća nas najčešće osjećaj bespomoćnosti; u jedva kojoj drugoj situaciji dolazimo tako jasno do svijesti da iznad nas stoji jedna moć kojom mi ne možemo raspolagati. Tu moć koja nas nadilazi, koju

mi u normalnom stanju ne možemo iskusiti niti shvatiti, nazivamo »Bogom«. Samo je malom broju ljudi dozvoljeno baciti pogleg iza vela te tajne.

Bog kao izvor života i sve životne snage

Hildegarda iz Bingena imala je kao mističarka taj dar. Ona sama sebe označava kao »pozaunu Božju« po kojoj Bog želi objaviti svoje tajne. Izvor životne snage ona vidi u samom Bogu koji je po svojoj duhovnoj snazi sve dozvao u život. Dajmo da velika mističarka sama dođe do riječi. U svom vizionarskom viđenju čuje ona Boga govoriti: »Ja, najviša i plamena snaga, zapalio sam svaku iskru života i ništa mrtvoga ja ne odašiljem... U mudrosti sam svemir pravo uredio. Ja, plameni život božanskog bivstva, gorim ponad ljepote polja, ja svijetlim u vodama i gorim u suncu, mjesecu i zvijezdama. Sa svakim daškom zraka, kao s nevidljivim životom, koji sve održava, budim sve na život. Uzdah živi u zelenilu i cvatu. Vode teku, kao da su žive... I tako počivam ja u svoj stvarnosti skriveno kao plamena snaga.

Sve gori po meni, kao što dah čovjeka neprekidno pokreće, poput razbuktalog plamena u ognju. Sve to živi u svojoj bitnosti i nema u tome nikakve smrti. *Jer ja sam život*. Ja sam i razum, koji nosi u sebi dah zvučeće riječi, po kojoj je učinjeno svo stvorenje. Svemu sam ja udahnuo život tako da ništa od toga u svojoj vrsti nije smrtno. *Jer ja sam život.*

Ja sam posve zdravi život (vita integra): ne isklesan od kamena, ne procvjetao iz grana, ne s korijenom u snazi začeća nekog muškarca. Um je korijen, zvučeća riječ rascvjetava se iz njega...I tako ja služim pomažući.

Jer sav život isijava iz mene. Ja sam život koji vječno ostaje sam sebi isti, bez početka i bez kraja«. (WM 25)

Osjećamo li kako pri tom načinu promatranja jedna žica naše duše dolazi do zvučanja, kako se naš vidik širi i naš dah oslobađa? Tu se izražava da je naš život usađen u veliki, božanski životni tijek, koji ne završava s našim ovostranim ljudskim životom.

Tu leži životni izvor preko kojeg se više ne može pitati, koji živi iz sama sebe i po svojoj je biti za nas nedostupan. Mi smo naspram toga stvoreni, ograničeni život. Duhovnu stvarnost, koja leži iza svega vidljivoga, možemo doživjeti samo usponom vjere.

Kad čitamo te tekstove svete Hildegarde, osjećamo ih možda kao lijepe i uzvišene, pa ipak oni nas se kao suvremenih ljudi na izmaku poèetkom 21. stoljeća doimlju strano i neobično. Mi smo navikli svoj život promatrati iz materijalističkog, čisto ovostranog i prirodoznanstvenog gledišta. Duhovno-religiozna dimenzija važi općenito kao neznanstvena.

Na pitanje o iskonu i smislu našega života ipak ne može odgovoriti znanost. Ona je bez obzira na to međutim uvelike potisnula religiozno postavljanje pitanja i samu sebe u svijesti ljudi postavila na mjesto religije. Kakve posljedice to ima za naš život?

Doživjeti život kao smislen presudno je za duhovno-duševno dobro osjećanje.

Mi imamo mogućnost da se doživimo kao stanovnici jednog beznačajnog planeta, kao »cigani na rubu svemira«, koji u malom sunčevom sustavu jurimo kroz kozmos. To znači nesigurnost, tjeskobu, osjećaj »bačenosti« i besmisla. Depresije, ovisnosti o lijekovima i alkoholu. Kod mnogih su ljudi znakovi poremećenog životnog osjećaja i iščezavajuće životne snage. Jedan psihoterapuet naših dana, Karlfried grof Dürckheim uzeo je pitanje o smislu u svoj koncept »ini-

cijacijske terapije«. Mnogi egzistencijalni strahovi i bolesti kod ljudi imaju po njegovom mišljenju svoj razlog u »religioznoj bestemeljnosti današnjeg čovjeka... On ne boluje od svojih simptoma, nego naposljetku od razdvojenosti od svoga pravog zavičaja... naravno, a da toga nije svjestan«. Samo povratnim vezivanjem (religio) na nešto »Veće« može ljudski život zadobiti smisao.

Doživljaj duhovno-religioznog nedostatka mogao je pokrenuti jaki val ezoterike i New Age-a, koji i kod Hildegarde nalazi mnoge uporabive početke. Ali ipak se mora oštro protiviti svim pokušajima da se Hildegarda iz Bingena izdvoji iz kršćanske vjere i iz Crkve:

Hildegarda zna doduše za jake božanske snage koje djeluju u kozmosu i u čovjeku i za veliku nadarenost čovjekovu »da stavlja u pokret gornje i donje stvari«. Ona međutim zna također da je čovjek ispao iz »zelenog prastanja«, iz povezanosti s Bogom, i da se iz toga ne može izdignuti vlastitom snagom. Ona s time stoji sasvim u biblijskoj i crkvenoj tradiciji vjere.

Srž Hildegardine mistike je otkupljenje palog, oslabljenog, bolesnog čovjeka po utjelovljenju Riječi Božje u Isusu Kristu. Taj se misterij provlači kroz cijelo njezino djelo i nije moguće to izostaviti a da se ne krivotvori Hildegardino djelo.

Tajnu utjelovljenja Božjeg vidi Hildegarda iz Bingena u »čudesno lijepom liku, oblikovanom poput čovjeka«. Ona doživljava da taj lik predstavlja ljubav nebeskog Oca.

»To je ljubav: u snazi neprolaznog božanstva, odabrane ljepote... Ona se pojavljuje u liku čovjeka, jer je Sin Božji, kad se zaodjenuo tijelom otkupio izgubljenog čovjeka u službi ljubavi. Zato je lice takve ljepote i jasnoće da bi lakše mogao gledati u sunce nego u to lice«. (WM 27)

Ako se upustimo u to viđenje, zaista unesemo svojim srcem a ne promatramo ga samo kao točku diskusije, doživljavamo da je najdublji uzrok i posljednji pokretač našega života ljubav. Hildegarda iz Bingena često se hrva s riječima kako bi opisala božansku ljubav:

»Samo vjera zahvaća u najdubljem strahopoštovanju prekomjernost te ljubavi koja nadmašuje svako poimanje... Prisilna dobrota božanstva, koja je bez početka i kraja, hrli u pomoć vjernicima.« (WM 27)

U vjeri u ljubav božanskog Oca je snaga i zaštita

Tu leži protupol za osjećaj napuštenosti i besmislenosti: u vjeri znati da sam dijete božanskoga Oca. Taj odnos odgovara i našem najnutarnjijem životnom iskustvu:

Ja mogu samo tada živjeti, dobro živjeti i rado živjeti, ako se osjećam ljubljenim, prihvaćenim i shvaćenim, ako je moj život za drugoga vrijedan. Sva druga dobra, za kojima težimo s mnogo muke i snage, kao posjed, čast, ugled, moć, važenje ispostavljaju se naposljetku kao nebitna sporednost našega života.

Čovjek stvoren iz zemlje, »glineni grumen«, počiva u srcu Božjem, kako to Hildegarda smije gledati: » B*og to hoće*. Ali ti zatvaraš svoje oči pred njim.«

Sasvim je drugačiji životni osjećaj ako sam ja nastao iz slučaja, ili čak iz zabune, jedan hir prirode, ili sam željen i ljubljen od vječnosti, stvoren kao »ogledalo božanstva«, za koje je stvoren čitav kozmos. »Još prije negoli je Bog stvorio svemir imao je na pameti čovjeka, budući da je znao da će njegova Riječ postati čovjekom«.

Tako otvara Hildegarda iz Bingena u svom unutarnjem gledanju i meni pogled za to da sam ja svoj život primio iz ljubavi.

Meditacija za dnevno tiho vrijeme.

Spadate li u one koji su pod stresom?

Osjećate li da vaša snaga nije više dovoljna kako bi svladala sve što se na vas ruši?

Jesu li to mnoge izvanjske stvari koje vas - dobrovoljno ili nedobrovoljno - drže u šahu.

Posižete li već prigodice ili češće za lijekovima i alkoholom? Ne možete li više izdržati samoću bez glazbe ili televizije?

Tada je vrijeme da krenete drugim putem.

Isključite sasvim svjesno sve vanjske podražaje: nikakva glazba, televizija, isključite telefon.

Potražite vrijeme u kojem možete biti nedjelatni bez loše savjesti. Ne budite na raspolaganju ni za kakav razgovor. I od članova obitelji može se očekivati da će vas izvjesno vrijeme pustiti na miru. Ili pak: potražite mjesto na kojem možete biti nesmetani.

Ako je to za vas i neobično, izdržite prve minute tišine. To je često teško, jer tek tada primjećujete kako ste zapravo nemirini, kako vas misli jure i kako ste stalno »spremni na skok«. Sjednite opušteno, noga jedna uz drugu, dišite mirno i duboko i zaklopite oči. Uzmite si barem 20 minuta vremena.

Naviknite se da svakog dana uplanirate to tiho vrijeme u tijek dana.

Vodite računa pritom o meditacijama na kraju svakog poglavlja. Tako možete meditirati te tekstove:

Čitajte prvi redak tri puta i zatvorite oči. Opetujte u mislima rečenicu više puta. Tako postupite sa svim slijedećim rečenicama.

Meditacija: Živa Božja nazočnost

Ja osjećam da sam živ.
Zatvaram oči i slušam u sebi.
Dah me pokreće,
krv me grije,
osjećam životnu snagu kako pulzira u meni.
Zahvalan sam da smijem živjeti.
Prebacujem se u prisutnost Božju,
koji je u svojoj ljubavi iskon mog života.
Ja se molim njemu riječima svete Hildegarde:

»Vatro Duha Tješitelja,
živote života sviju stvorenja!
Svet si ti - ti oživljavaš tvorbe.
Svet si ti - ti čistiš otvorene rane.
Ti moćni pute, koji prelaziš sve u visinama
- na zemlji - u svim dubinama
ti zaključuješ sve u jedno.
Kroz tebe valjaju se oblaci
i lete zraci,
vlaži se kamenje,
i potoci istječu iz izvora,
daj da iz zemlje nikne zelenilo.
Ti proizvodiš također ljude
pune spoznaje
usrećene dahom mudrosti.
I zato slava tebi,
ti glasu hvale,
ti radosti života,
ti nado i moćna slavo,
jer ti daješ darove svjetla.
(G 120, 121.)

JA SAM DIO PRIRODE

Životna snaga iz prirode

»Čitavo stvorenje, koje je Bog oblikovao kako u visini tako i u dubinama, upravlja on na korist čovjeku. I kao što stvorenja imaju služiti čovjeku za njegove tjelesne potrebe, tako su ona ne manje određena za spasenje i zdravlje njegove duše«. (WM 65)

Priroda kao izvor životne snage za čovjeka

Ovo mjesto svete Hildegarde pokazuje sasvim jasno njen cjeloviti stav: priroda služi čovjeku za održavanje njegove tjelesne egzistencije i ujedno za spas i zdravlje njegove duše. I to nije nikakav slučaj, nego je Stvoritelj tako htio.

Po tome ništa u prirodi nije stvoreno kao samosvrha: sve je tu poradi čovjeka. A ovaj opet treba svojim razumnim glasom i svojim djelovanjem slaviti Boga u njegovim djelima. Samo je čovjek na temelju svoje duhovne obdarenosti i kao slika Božja u stanju spoznati čudesno djelo prirode, hvaliti Stvoritelja i raditi prema njegovom planu. Hildegarda iz Bingena čuje u svojoj viziji slijedeće:

»Bog je za proslavu svoga imena svijet sastavio iz njegovih elemenata. On ga je pojačao vjetrovima, povezao i obasjao zvijezdama i ispunio ostalim stvorovima... Na ovom svijetu on je čovjeka okružio i ojačao svime i prožeo ga je velikom snagom kako bi mu priroda u svemu bila na raspolaganju... Čitava priroda treba da stoji na raspologanju čovjeku, kako bi on s njom djelovao, jer čovjek svakako bez nje ne bi mogao ni živjeti ni opstati« (WM 37)

Kao dio zemlje mi smo sazdani od istih elemenata kao i kozmos i priroda koja nas okružuje i daje nam životnu snagu, naime iz vatre, vode, zraka i zemlje.

Hildegarda iz Bingena vidi slijedeće veze:

Vatra je u mozgu, u koštanoj srži i u crvenoj krvi.

Voda se nalazi u tekućinama tkiva i u krvi.

Zemlja je u tkivu i u koštanom sustavu čovjeka: »Tijelo se sastoji od zemlje i ima hladnu vlažnost, krv pak čini toplim; kad ne bi od nje bilo zagrijano, tijelo bi natrag palo u svoje prijašnje glineno stanje.«

Zrak je u disanju i u umu: »Disanje je živi dah duše, jer ga ona nosi i njegova je sposobnost treperenja i to svaki put kada čovjek u sebe uvlači dah i opet ga pušta izlaziti da bi tako mogao živjeti.«

Čovjek je dio prirode i dobiva iz nje ozdravljenje

Ta povezanost s prirodom utemeljuje također njeno ljekovito djelovanje na čovjeka. Koliko je čovjek upućen na životnu snagu iz prirode, opisuje Hildegarda u svojem nauku o prirodnom liječenju.

Od nje su sačuvana dva djela, naime »Physica« Nauk o prirodi - i »Causae et curae« - O uzrocima i postupanju s bolestima. Iz toga je onda razvijena takozvana »Hildegardina medicina«, koja je posljednjih godina našla mnoge prijatelje i one koji joj se dive.

Među istraživačima Hildegarde i autorima sporno je pitanje o izvorima njenih iscjeliteljskih spoznaja. Dok jedni uzimaju da je Hildegarda posjedovala medicinsko znanje tada suvremeno u samostanima i da je imala pristup medicinskim spisima, drugi inzistiraju na čisto vizionarskom nastanku njenih medicinskih knjiga. U spisima Svetice nalaze se za to pitanje značajna mjesta:

»U čitavoj su prirodi, u životinjama, gmizavcima, pticama i ribama, u biljkama i voćkama zavijene određene skrivene tajne Božje, koje ne može ni jedan čovjek ni drugo neko stvorenje poznavati ili osjetiti, osim ako mu to od Boga ne bude posebno darovano.« (WM 175)

Da je ona sama primila taj dar, piše ona na drugom mjestu: »Živi izvor je Duh Sveti, njega je Bog podijelio u sva svoja djela. Iz tog izvora ona žive... Ta (božanska) mudrost promatra svoje djelo... time što je kroz spomenutu neuku ženu (misli se na Hildegardu) objavio izvjesne prirodne snage različitih stvari (virtutes naturales diversarum rerum)... i izvjesne druge duboke tajne, koje je ta žena ugledala u pravoj viziji pri čemu je jako oslabila.« (WM 265)

Jedan drugi ukaz nalazimo u uvodu za njenu knjigu »Liber vitae meritorum« - »Knjiga životnih zasluga«: Jedno pravo viđenje dalo joj je pojasniti sljedeće spise: »Unutarnja bit različitih naravi stvorenja.« Pri pravilnom vrednovanju Hildegardinog djela smije se svakako poći od toga da je ona imala stupanj znanja medicinski naobražene samostanske žene svog vremena. Ali na temelju svoje vizionarske nadarenosti mogla je ona spoznavati unutarnju bit stvorenja i vidjeti njihove skrivene snage. Iz svega toga stvorila je ona samostalni i jedinstveni nauk o prirodi i liječenju.

Liječništvo prema Hildegardi: drugačiji, »prirodni« put

Mnoge spoznaje svete Hildegarde poklapaju se s nama poznatim spoznajama; mnoge druge su nam strane, pale su u zaborav ili čak protuslove našim životnim navikama. Ali ima sve više ljudi koji doživljavaju da ozdravljaju na tijelu i duši, da njihov život u usmjerenju prema svetoj Hildegardi ponovno dolazi u pravu kolotečinu. Tko se bavi Hildegardom mora promijeniti svoje stavove - u svom načinu

mišljenja i u svom vođenju života. Mi smo navikli po modernoj školskoj medicini i učenju o prehrani na primjer da lijekove i namirnice analiziramo prema njihovim sastojcima i djelatnim tvarima i u skladu s tim da ih koristimo: namirnice se dijele na ugljične hidrate, masti, mineralne tvari, vitamine, elemente u tragovima itd. Prehrana se onda sastavlja od uravnoteženog odnosa sviju sastojaka, kako bi organizam dobio optimalnu dozu sviju hranidbenih tvari. Pri tome je prilično svejedno da li za pokriće potrebe za C-vitaminom uzimamo jabuke, kruške ili marelice. Sasvim je to drugačije kod svete Hildegarde.

Ona zna za »unutarnju bit« i skrivene snage u svemu stvorenome. Kod nje jabuka nije isto što i kruška: sirova jabuka ne škodi zdravom čovjeku, ali utoliko više bolesnome; tko pak obilatije jede sirove kruške, može dobiti migrene i čini prsa »zagušljivijima«.

Na sličan način opisuju se mnoge namirnice i lijekovi. To znanje ljudima u normalnim prilikama nije dostupno, kako to Hildegarda iz Bingena primjećuje u već navedenom tekstu.

Cjelovito liječništvo, koje ide u temelj biti i uzroka stvari

Bit stvari - kako to dolazi do izražaja kod Hildegarde - ne može i neće se moći otkriti metodama egzaktnih prirodnih znanosti. U egzaktnom laboratorijskom pokusu mogu biti istražene pojedine djelatne tvari. Odatle se pruža obrazloženje za učinkovitost nekog lijeka. Hildegarda nije nikad istraživala na taj način. U njeno vrijeme takvo istraživanje uopće još nije bilo moguće. Jedina metoda provjere za ljekovitu snagu primjerice neke biljke bila je praktična primjena,

kako je ona bila uobičajena u tadašnjoj samostanskoj medicini.

Ali kako je Hildegarda iz Bingena mogla gledati u stvari unutra i kroz njih, njeno je znanje to nadaleko premašivalo. Njeno liječništvo ne može se stoga niti jednostavno svrstati među mnoge druge prirodno iscjeliteljske postupke.

Iz istog razloga ne može se odgovoriti na pitanje o »zašto« nekog ljekovitog učinka. Mi ga možemo samo isprobati kroz praktičnu primjenu. Često se i pita: »Mora li se u to vjerovati?« Izvjesna pozitivna nastrojenost i očekivanja predstavljaju sigurno povoljan preduvjet za ljekovit učinak. Ali to biva isto tako kod kemijskih lijekova!

Bitna razlika spram svih drugih ljekovitih potupaka, ali i spram školske medicine sastoji se u cjelovitosti Hildegardinog liječništva: iscjeliteljske snage prirode ne djeluju samo na tijelo i njegove organe, nego i na dušu i na duh. Jedva da ima jednog recepta svete Hildegarde u kojem se ne uzima u obzir čitav čovjek u njegovim životnim očitovanjima. Preko sokova organizma vrši se utjecaj i na naše osjećaje i na naše misli. »Sokovi« se u modernoj jezičnoj uporabi označavaju kao hormoni, enzimi, lučenja i drugo.

Lijekovi, ali i sasvim normalne namirnice djeluju na sokove. Tko već od nas zna da za stanje našeg raspoloženja nije svejedno iz kojega je žita načinjen naš kruh, s kojim začinima priređujemo svoja jela? Kada Hildegarda opisuje biljku, drvo, životinju, dragi kamen i sile koje u njima djeluju nikada se ne radi samo o tjelesnom stanju ili o ozdravljenju od simptoma bolesti, nego uvijek o ozdravljenju čitavog čovjeka. Dodao bih ovdje neke primjere:

Pir je najbolja žitarica, masna i snažna, prijatnija od svih drugih, izgrađuje pravo tkivo i krv i čini čovjeka vedrim i veselim. Može se uživati u svakoj pripremi.

»Tko dnevno natašte jede plod komorača, on smanjuje sluzne tvari i trulenja, protjerava loš zadah iz usta i čini njegove oči sjajnima... Čini čovjeka veselim, daje mu lijepu boju, ugodan dah i dobru probavu.« (1 čajnu žlicu komoračova zrnja ujutro natašte pojesti)

»Muškatni orah: on otvara srce čovjekovo, čisti njegovih pet osjetila i daje mu bistro mišljenje.«

Zdravlje kao zadaća

Sva životna snaga, koju je Bog položio u prirodu, treba nam pomoći da dobro živimo i da možemo radosna srca djelovati. Zdrav je čovjek onaj koji u sebi ima puno zelene životne snage. Bolest je zato stanje nedostatka, pomanjkanja životne snage. Bolest je tamo gdje se više ne može smjestiti život. Čovjek pada u suhoću.

Briga i odgovornost za svoje zdravlje čovjeku je samome zadana. Bog nam pruža sredstva zdravlja i pomoći kao darove kojima se možemo i trebamo poslužiti. Moramo ispuniti ono što nam nedostaje. Pučki govor izražava to vrlo točno s pitanjem: »Što ti nedostaje?« Zdravlje stoga nije stanje nepotrebitosti i dobrog osjećanja, nego stalni proces u jednoj labilnoj ravnoteži. Heinrich Schippergers kaže: »Zdravi život je djelatna izvedba jedne snage koja stanuje u svem životu... permanentno rađanje iz dubokog izvora života...«

Koristiti snage prirode i s njima djelovati

Hildegarda zna za raznorazne »protivštine« koje ugrožavaju čovjeka. Ona zna kako je napadnut i slab čovjek - ali ona također zna s koliko je ljubavi Stvoritelj stvorio prirodu, kako bi mu ona u svemu »bila pri ruci«.

Iz tog znanja nastaje zahvalno strahopoštovanje i radost iz koje izrasta hvala Bogu poradi svih čudesnih djela. Sva priroda otkriva nam veličinu Stvoritelja.

Hildegarda kaže: »Kako bi Bog mogao biti poznat kao Vječiti, kad ne bi iz njega proizlazio sjaj? Jer nema nijednog stvorenja koje ne bi imalo bljesak, bilo to zelenilo ili sjeme, cvatovi ili ljepota...«

U jutarnjoj svježini stoji i zelenilo u svojoj najvećoj snazi... Tada trave piju to zelenilo tako žudno u sebe kao što janje sisa svoje mlijeko: žega cijeloga dana jedva će dostajati da prokuha zelenu snagu dana i da je učini plodnom.«

Iz tog stava možemo mi samo s puno obzira i s ljubavlju postupati s prirodom, jer svako je razaranje prirode ujedno razaranje čovjeka. Jedva je koje vrijeme moralo to jasnije iskusiti od današnjeg, u kojem je prirodna životna osnova sve više razarana. Hildegarda kaže: »Sva priroda treba stajati na raspolaganju čovjeku, jer čovjek ne može bez nje niti živjeti niti opstojati... ali zloupotrijebi li čovjek svoj položaj za zle radnje, tada potiče Božji sud stvorenja da ga kazne.«

Mi trebamo snage prirode, koje su stvorene za naše dobro i za našu korist, koristiti u smislu Stvoritelja; mi ih pak ne smijemo sebično iskorištavati.

Hildegarda čuje kako se elementi tuže:

»Mi ne možemo više trčati i svoju stazu izvoditi po određenju svog majstora. Jer ljudi nas obrću svojim lošim djelima kao mlin odozgora nadolje. Mi već zaudaramo kao kuga i propadamo od gladi za punom pravednošću...«

Bog odgovara:

»...Ja ću ljude tako dugo iskušavati dok se opet ne obrate k meni... ali sada zrak izbacuje prljavštinu tako da ljudi ne mogu više pravo niti usta otvoriti. Isto je tako uvenula zelena životna snaga po bezbožnom ludilu zaslijepljenih ljudskih duša. One slijede samo vlastiti užitak i galame: Gdje je vaš Bog koga nismo nikada vidjeli? Njima ja odgovaram: Ne vidite li me danju i noću... kada sijete i sjetva dozrijeva

poškropljena mojom kišom?... Svako stvorenje teži k svom Stvoritelju... samo je čovjek pobunjenik...« (WM 133)

Odgovorno djelovanje s prirodom i u njojm, koja je naša životna osnova

Mnogo bolesti dolazi otuda što čovjek ne živi više s prirodom nego protiv nje. Materijalistička slika svijeta i prirode lišila je prirodu duše i dala je u slobodnu raspoloživost čovjeku. Čovjek se u svom djelovanju ne osjeća više nikome odgovoran.

I osobni život suvremenog čovjeka udaljio se daleko od prirode. Naš tehničko-civilizirani svijet odvaja se sve više i više od prirodnih tijekova života, na primjer samo s elektricitetom nastaje mogućnost prirodi stranih vremena spavanja i budnosti, koja donose nered u organizam. Kao dosljednost ne radi se o primitivnom »povratku prirodi«, nego o samoosviješćenju za našu upućnost i našu povezanost s Božjim stvorenjem čiji smo mi dio.

U svom stvarateljskom »ludilu« zaboravljamo da možemo djelovati samo s elementima koji su nam dani. Mi smo dio prirode i ne možemo se nekažnjeno oglušiti o dane zakonitosti.

Praktična životna pravila za jedan dan s prirodom prema svetoj Hildegardi

TIJEK DANA

Ujutro

Nakon ustajanja: kod otvorenog prozora duboko udahnuti, protegnuti tijelo i olabaviti ga.

Hod pred vrata, na balkon ili pred otvoreni prozor: Ja se protežem i duboko dišem. Budući da dišem, ja živim:

»Dah je živi dašak duše, jer ga ona nosi i moć je njegovog titranja«. Tada vršim neke gimnastičke vježbe kako bi tijelo stavio u pokret.

Po mogućnosti prije doručka: osvješćivanje i hvalospjev. Potom se saberem i uzimam sebi vrijeme za razmatranje, za jutarnju molitvu. Židovski vjernik kazuje svoje »Hallel«, hvalospjev Bogu.

Molitva zahvalnica zauzima posebno mjesto. Tako moj dan dobiva jedno usmjerenje, duhovnu potporu.

U psalmima možete naći dragocjene molitve. Također razmatranje s tekstovima svetaca.

Pismo je hrana za dušu. Za Hildegardu iz Bingena Sveto je pismo bilo dnevni duhovni kruh.

Naći ćete na kraju ovog poglavlja jednu lijepu molitvu zahvalnicu Hildegardinu: »Zato je čitavo stvorenje hvalospjev Bogu.«

Upute za zdravlje:

Za zube:

Odmah nakon ustajanja uzeti u usta hladnu i čistu vodu, to daje zdrave zube.

Preporuča se roditeljima pozornost na djecu.

Nakon tog usklađenja mogu učiniti nešto za svoje zdravlje. Ukoliko sam uvečer temeljito očistio zube, mogu ujutro slijediti Hildegardin savjet:

»Tko hoće imati zdrave i jake zube, treba rano ujutro kad se digne iz kreveta uzeti u usta čistu i hladnu vodu i neko je vrijeme (dok se stopli) držati u ustima, kako bi 'livor' (naslaga), koja se nakupila oko njegovih zubiju, omekšala.«

Ta uputa je mnogostruko prokušana i pokazala se od pomoći čak kod krvarenja desni.

Za oči:

Tuširati oči hladnom vodom ili na oči položiti vlažnu, hladnu krpu. Oči postaju svježe i bistre, i uklonjena je jutarnja vidna slabost.

Zeleno za oči

Ako se vaše oči jako naprežu, ako su nakon bolesti ili u visokoj starosti postale slabe, možete njima i sebi učiniti dobro na sljedeći način: Izađite van i hodajte dok ne dođete na zelenu livadu. Tamo sjednite, opustite se i duboko dišite.

Tada gledajte zelenu livadu, samo motrite na zelenu livadu, inače ništa, dok oči postanu vlažne kao od plača: »Zelenilo te livade naime uklanja mutnoću u očima i čini ih opet čistima i jasnima.«

Voda ima isti učinak:

Stojite li rano na mostovima i gledate li u vodu?

Voda je blagotvorni, živi i oživljujući element koji »ovlažuje« našu suhoću i istrošenost: Tko ima slabe oči taj »može poći na rijeku i zagrabiti vodu u kakvu posudu i nagnut nad njom uhvatiti vlagu očima: ta vlaga podstiče sasušenu vodu u očima ponovno i čini ih jasnima«.

Za probavu:

Natašte žvakati čajnu žlicu komoračova zrnja s mnogim dobrim djelotvornim tvarima.

Od svibnja do listopada: Svaki treći dan natašte uzeti jednu do dvije likerske čaše eliksira od vermuta.

Hildegarda stalno preporuča natašte od svibnja do listopada eleksir od vermuta (poznato i kao proljetna kura): »Vermut je najvažniji majstor protiv svake iscrpljenosti.«

Recept:

Svježe vermutovo lišće iscijediti (iscjeđivačem, ili lišće sitno narezati i stiskati krpom), litru dobrog bijelog vina i 120 g meda zakuhati, 40 ml (dvije pune rakijske čašice) uliti vermutova soka, miješati dok se eliksir malo ne ohladi, napuniti u boce i staviti na hladno mjesto.

To piće odstranjuje melankoliju, bistri oči, jača srce i pluća, grije želudac, čisti utrobu i bubrege i donosi dobru probavu, ako se od svibnja do listopada svakog trećeg dana natašte uzima.

Doručak:

Za zdrave, snažne ljude s poteškoćama u probavi: ne odmah doručkovati, nego tek u kasno prije podne.

Što se tiče doručka nalazimo kod Hildegarde između ostalog upute koje glase drugačije no što su to danas uhodane predožbe: Tko ima probavne teškoće, a inače je zdrav i snažan, treba se odreći doručka i tek kasnije prije podne nešto pojesti. To ne vrijedi za djecu, stare, slabe i bolesne.

Uz doručak: Najprije uzeti nešto toplo, po mogućnosti s pirom ili kruhom od prekrupe, tek kasnije voće ili sokove.

Tko hoće doručkovati treba »najprije uzeti neko toplo jelo, njegov želudac postane topao, a ne hladno jelo... Sve vrste voća i ono što posjeduje sok i vlažnost kao na primjer povrće, treba izbjegavati kod svog prvog jela, jer ono donosi sluznu tekućinu i remeti njegovo stanje tekućine. To on može kasnije jesti, kad je već nešto pojeo i onda je to za njega prije zdravo nego štetno«.

Kao jelo dolazi u obzir kruh od pira, prekrupe ili zobi ili kaša iz tih vrsta žitarica.

Proširena kaša sirove hrane ne smije dakle biti prvi doručak, kao što Hildegarda općenito pokazuje suzdržanost prema sirovoj hrani. Budući da se jela moraju u želucu »prokuhati«, sva su sirova jela teško probavljiva. Ona se moraju ili napraviti za salatu ili uz prilog suhoga kruha potrošiti.

Obroci:

Samo u utvrđena vremena, ne uzimati i između obroka male zakuske.

Između obroka ne smije se ništa jesti:

»Jela treba uzimati samo u utvrđena vremena.« Ti obroci pak trebaju biti tako raspoređeni da želudac nikad ne bude potpuno prazan.

Tijekom jela treba umjereno piti.

»Isto tako tijekom jedenja čovjek treba umjereno piti..., inače će postati trom u svojoj duševnoj i tjelesnoj organizaciji i pritom neće doći do sređene probave. Ako međutim za vrijeme jedenja prekomjerno pije, stvara samom sebi štetnu i burnu poplavu.«

Ne jesti najedanput mnogo toga.

Nikakvo prežderavanje, nikakav nerazuman post.

Ako je u pitanju sirova hrana, tada samo napravljena kao salata ili potrošena s kruhom.

Hrana treba služiti veselju.

Nakon jela: Spavanje u podne potiče zdravlje i dobro osjećanje, ali se ne smije odmah nakon jela prileći.

Nakon jela ne smije se odmah leći spavati, nego časak s time pričekati: »Ako se tada za izvjesno vrijeme prilegne, tada mogu krv i tijelo u čovjeku napredovati i on će od toga biti zdrav.«

Navečer

Spavanje i bdijenje trebaju biti prilagođeni ritmu prirode: ne smije se bdjeti dugo u noć niti po danu spavati. Prava usklađenost između spavanja i bdijenja održava čovjeka zdravim.

U spavanju i bdjenju treba se čovjek prilagoditi veličanstvenom modelu prirode... koja s danom i noći daje vremena za djelatnost i odmor... kako ne bi pretjeranim bdijenjem i prekomjernim spavanjem čovjek bio oslabljen u svom mozgu kao i u ostalom organizmu. Jer čovjeka spopada kroz nepravilnost u spavanju i bdijenju slabost osjetila kao i ostale tjelesnosti.«

Podsjećanje na dan prije polaska na spavanje:

Srdžba i bijes ne smiju se uzimati sa sobom u noć, to donosi nesanicu i teške snove.

Dan prepustiti u Božje ruke i njega moliti za sama sebe i za oproštenje. To oproštenje dati i onima koji su me pozlijedili.

Ako ovdje i ne mogu ulaziti u mnoge pojedine recepte i upute za prehranu, nego moram uputiti na bogatu stručnu literaturu, htio bih u zaključku ovog poglavlja još ukazati na to da prema Hildegardi ljekovite snage prirode ne smiju biti primijenjivane proizvoljno. Ona daje za svaku primjenu točne upute, koje se savjesno mora slijediti ako se hoće da snage prirode koriste.

Hildegarda piše: »Raznovrsne i često plemenite trave i prašci i začini... neće koristiti zdravom čovjeku ako ih ne uzima po čvrstim pravilima, prije će mu štetiti... jer oni neće zateći one sokove na kojima oni mogu izvršiti svoje specifične snage... oni samo smanjuju loše sokove, protiv kojih djeluju, ali ne potiču snage organizma.«

Meditacija: Slava Bogu

»I vatra ima plamen -
i slava je Bogu.«

Plamen u vatri -
živ, vruć i grijući.
Bestjelesan a ipak tako moćan,
očaravajući igrokaz,
nije od čovjeka
izmišljen niti planiran.
Kao obzdana snaga
služiš mi -
kao blaga svijetleća svijeća
rastjeruješ moju tamu -
očaravajuća slava Stvoritelju.
»I vjetar pokreće plamen -
i slava je za Boga.«
Nevidljiv dašak, gotovo neprimjetljiv
a ipak sve ispunjava,
održava plamen
svijetleći na životu.
Kao udar vjetra i oluja
ulaziš u žar.
Pališ
za svjeteći oganj
crn i hladan ugljen.
Dah vjetra i dah duha -
pokretač i palitelj -
slava za Boga.

»I u glasu je riječ -
i ona je slava za Boga.«

Glas, u komu živi riječ.
izgovorena riječ,
nošena glasom;
pjevana riječ,
ispunjena zvukom,
povezuje se
s tonovima
svjetske simfonije.
Sav svijet je ispunjen zvukom.

Svako stvorenje ima svoj ton.
Ljudska riječ
je dovodi do zvučanja -
slava Bogu za glas.
»I riječ se čuje -
i slava je za Boga.

Čuti riječ
balzam je za samoću.
Dobra riječ u patnji
liječi duboke rane,
donosi novu hrabrost.
Po svojoj riječi Bog je stvorio svijet
svemoćno
čitav svemir.
Silna je

čojvekova riječ,
djelotvorna i stvaralačka.
U tebi se čuje hvalospjev Božji.

»Odatle je svo stvorenje hvalospjev Bogu.«



JA SE OSJEĆAM DOBRO U SVOJOJ KOŽI

Duša kao ozelenjujuća životna snaga u tijelu

Biti zdrav i osjećati se dobro - to ovisi bitno o tomu, nalaze li se tijelo i duša u skladnom slaganju. Mi govorimo tako olako o »duši« iako je taj pojam sve drugo nego jasno definiran. Čak i psihologija - znanost o duši - morala si je u našim danima dozvoliti reći da je ona »znanost bez duše«. U stvari »duša« se definira iz duševnih očitovanja kao što su nagoni, osjećaji, reakcije, funkcije inteligencije, nesvjesna očitovanja, uzorci ponašanja i drugo slično. O biti duše ne može niti ta znanost ništa pouzdano reći.

Tajna ljudske duše

Za unutarnje tajne čovjeka odabralo se izraz »black box« - oslanjajući se na letne zapise aviona u kojima su zabilježeni svi bitni događaji. Ali crna kutija aviona može se otvoriti i čitati za razliku od ljudske duše, koje su unutarnja zbivanja dosada - a vjerojatno i zauvijek - neistraživa. Složena igra različitih čimbenika regulira ljudsko ponašanje: Ja vidim primjerice komad kolača kako leži preda mnom; to je podražaj koji se prima očima i vodi k mozgu. Sada počinju najrazličitija događanja u području tijela (»dolazi mi voda na usta«) i odvijaju se u području osjećaja i misli. Ja sam veselo nastrojen pri lijepom izgledu i radujem se nepčanom užitku. Moj mi razum daje (nadajmo se!) singnal da je dozvoljeno i meni podnosivo pojesti taj komad kolača. Sada tek dolaze reakcije mišića ruke i šake i ja posižem za kolačem.

I tu možemo istraživati samo vanjske događaje, a ne unutarnja zbivanja.

Hildegarda iz Bingena to ovako izražava:

»Kako čovjekovo tijelo tako i njegove radnje mogu biti sagledani. *Mnogo više međutim leži unutra u njemu što nitko ne poznaje i nitko ne vidi«.*

Hildegarda vidi ovdje paralelu s Bogom koji je onaj koji tajanstveno djeluje i također može biti spoznat samo iz svojih djela: »Ako već u čovjeku vladaju takve tamne zagonetke, kako bi tada bilo bjelodano ono biće koje ga je stvorilo! Jer nijedan čovjek tako dugo dok boravi na ovom svijetu ne može znati kako to zapravo jest...«. Mi stojimo pred činjenicom da su nam dostupna samo *očitovanja* onog duhovnog.

Prema Hildegardi proizlazi iz živog duha tri moći:

1. Moć gledanja i zamijećivanja:

Mi možemo vidjeti i opisati tjelesnu pojavu stvorenja - biljaka, životinja, ljudi.

2. Moć spoznavanja i istraživanja:

Snagom svog razuma moguće nam je istraživati i proučavati životna događanja i njihova očitavanja.

3. Nevidljiva moć duhovnog bitnog temelja:

To je ona snaga koju ne možemo niti vidjeti niti istraživati, izvor životne snage koji je ustegnut našem shvaćanju.

Tako je duša »duhovni dah iz Boga« i nju po njenoj biti mi ne možemo dohvatiti. »Duša je zelena snaga u tijelu; ona djeluje posredstvom tijela i tijelo posredstvom duše. To je cjelokupni sastav čovjeka.«

Tijelo i duša utječu jedno na drugo

Sve životne procese stavlja u pogon duša kao životne snage; ona je »moć titranja u dahu«, dašak života, ona nas otopljuje kao »živo ognjište« u tijelu, ona nam daje pokretljivost, jer je ona »životna egzistencija«. Naša duša prožima tijelo skroz i potpuno. »Tijelo je pak stvoreno djelo. Duša je zelena snaga tijela, jer čovjekovo tijelo po njoj raste i uspijeva, kao što i duša po vlažnosti tijela biva plodnom...«. Tijelo i duša su egzistencijalno jedno na drugo upućeni.

I današnja medicina i psihologija približavaju se ponovno tim spoznajama svete Hildegarde, ukoliko sve više zamjećuju veze između tijela i duše. Takozvana psihosomatska medicina zadobiva na važnosti, a u spihoterapiji se duševne metode liječenja nadopunjuju tjelesnim vježbama. Uzajamno utjecanje tijela i duše danas je neosporno. Naravno da postoje velika razmimoilaženja o vrsti i načinu tih veza i pogotovo o mogućim oblicima terapije između različitih znanstvenih smjerova. Na drugoj strani množe se i u dušobrižničko-religioznom području takozvane cjelovite metode, bilo meditacijama, molitvenim stavovima koji se izražavaju tjelesno, religioznim plesom, bilo cjelovito usmjernim religioznim odgojem.

Tijelo je izražajno polje duše

Tijelo reagira vrlo fino na naše duševno, duhovno ustrojstvo, isto tako kao što je obrnuto naše stanje duše i duha ovisno o »sređenim sokovima« u našem organizmu. Naše misli, naši osjećaji i čitav naš stav izražavaju se u tijelu, i često duša preko tjelesnog simptoma slikovito jasno pokazuje što nam nedostaje ili nas tlači. Mi trebamo učiti razumije taj jezik.

U stoljetnom pučkom znanju koje je danas sadržano u izričajima, izražavaju se takve mudrosti. Mi govorimo o tome da imamo knedlu u grlu:

Pokušajte promatrati sami sebe i svoje tijelo. Često tijelo ukazuje na duhovno-duševno stanje koje nas pritiskuje i stvara probleme. Pomišljajte na moguće uzroke i postavite si svjesno pitanja uz to:

Možda nešto ne mogu izraziti?
Imam li od čega strah?
Nešto nam teško leži u želucu,
teško možemo nešto probaviti:
Postoji li nešto što me vrijeđa i ozljeđuje?
Ne mogu li izići na kraj s nekim problemom?
Žuč mi se prelijeva:
Jesam li na nešto bijesan?
Nekoga ne možemo smisliti,
imam pun nos toga,
diže mi se kosa od nekoga.
Hoću li nešto više znati o toj stvari ili o tom čovjeku?
Nešto više ne mogu gutati,
ostajem bez zraka:
Ne mogu li što više podnijeti?
Jesam li preopterećen?
Pritišće li me što snažno?
Nešto nam ide na jetra:
Ne mogu li se osloboditi čega tegobnog, bolnog,
ne mogu li to izbaciti, od toga se očistiti?
Ili jendostavno to više ne ide:
Ne vidim li više izlaza iz zapletene životne situacije?

Zdravlje skladom tijela i duše

Skladna suradnja duše i tijela pretpostavka je dobrog osjećanja, zdravlja i iscijeljenja. Pritom je, prema Hildegardi, »duša gospodarica, tijelo sluškinja, jer time što duša podaruje svome tijelu život, ima ga ona u svojoj vlasti, i tijelo se predaje u primanju života vladavini duše.«

Usprkos nekim počecima koji mnogo obećavaju, mi smo danas još daleko od toga da to gledište provedemo u svojoj životnoj praksi. Uobičajeno je da se samo tjelesni simptomi promatraju kod zdravog i bolesnog čovjeka. To je međutim samo djelomični vid čovjeka. U medicini možemo izoliranom obradom pojedinih znakova bolesti često izazvati iščezavanje bolesti, a da nemamo u vidu ozdravljenje čitavog čovjeka.

Za to se mora izmijeniti cjelokupno stajalište čovjeka. Nužno je da se ja razračunam s onim što mi prouzrokuje moje tegobe. Duša mi daje kroz tjelesnu bol alarmni signal koji moram poslušati.

Bol isključiti samo sredstvima protiv bolova, znači bježati od sebe i svoje životne situacije.

Bolest može imati karakter signala da me kroz prisilnu pauzu dovede do osvješćivanja. U bolesti sam kao čitav čovjek stavljen u pitanje, moje životno iskustvo mora u svim svojim prirodnim, ljudskim i religioznim područjima biti uključeno u proces ozdravljivanja.

Dakako svako nastojanje oko ozdravljenja mora si biti svjesno toga da stanje ljudske nevolje na ovoj zemlji za čovjeka ne može biti trajno ukinuto. On je u stalnoj opasnosti da zapadne u nered osjećaja, poriva i misli i time postane bolestan.

Negativna duševna stanja dovode do bolesti kao npr. žalost

Hiledegarda ima vrlo jasne uvide u to koje nas misli i osjećaji negativno opterećenju, kako oni čine bolesnima razne organe i koja su držanja nužna za ozdravljenje.

»Kada duša nešto osjeća što je za nju i njeno tijelo nepovoljno, ona steže srce, jetru i krvne žile. Tako se obrazuje u predjelu srca takoreći neka magla i zakriva srce u tamu, i tako čovjek postaje žalostan. Ali nakon žalosti izbija gnjev. Jer kada je čovjek... promislio odakle mu dolazi žalost, tada ponekad obrazuje magla žalosti, koja je spopala njegovo srce, toplu grudu u svim sokovima... i uzbuđuje žuč. Tako nastaje iz goričine žuči prešutno gnjev. Ako čovjek ne dozvoljava gnjevu da izbije, nego ga prešutno podnosi, žuč se ponovno smiruje... Kada se magla i ta gruda povuku u čovjekov mozak, potom ga one čine ponajprije bolesnim u glavi, tada se spuštaju u želudac, potresaju njegove krvne žile i utrobu i bacaju čovjeka tako reći u ludilo.... Vrlo često postaje čovjek i zbog svoga gnjeva teško bolestan.« (H 182, 185)

To je jasan primjer za uzajamnu isprepletenost duše i tijela. Protivštine, svejedno koje vrsti, čine čovjeka tužnim. Pogođeni organi su srce, jetra i krvne žile.

».....iz žalosti pak razvija se gnjev.....«: U modernoj psihologiji kaže se: iz frustracije nastaje agresija, frustracija može značiti zakazivanje, povredu, gubitak. Ona nas ponajprije čini žalosnima. Ali mi zamjećujemo često samo bijes, koji slijedi, agresiju koja se usmjerava prema onome koji nam je nanio tu bol. Uvijek je netko za to kriv - ako ne neki čovjek, onda viša sila; naposljetku optužujemo mi za to samog Boga. Taj bijes, taj gnjev zahvaća žuć. Posebno su ugroženi, prema Hildegardi, oni ljudi koji svome bijesu ne daju maha i u licu postaju blijedi: »Takvi ljudi mogu iz svoje gnjevne nastrojenosti tjelesno propasti i sasušiti se; tako

može izvjesna žalost nastati iz sokova koji se talože oko žući.«

Hildegarda tu opisuje uzajamno djelovanje između tijela i duše: kada je žuč izazvana gnjevom, nastaju oko žući određeni sokovi koji opet čovjeka bacaju u turobno raspoloženje. Bi li to mogao biti put nastajanju depresivnog raspoloženja?

Uzmoći samom sebi oprostiti

To turobno osnovno raspoloženje »izaziva neraspoloženost, otvrdnuće i prkos u čovjeku i pritiskuje dušu ako joj milost Božja hitro ne požuri u pomoć i oslobodi je. Ako ovom šatoru (ovdje: čuvstvu) naiđu ususret protivštine, postaje on često mržnjom i uvučen u daljnje smrtonosne strasti (rebus); one ubijaju dušu i priređuju veliko razaranje i propast.« (SC 74)

Ovdje imamo dramatski prikaz kako životne protivštine mogu čovjeka učiniti bolesnim duševno i tijelesno. To su prije svega probuđeni razorni osjećaji bijesa, gnjeva i mržnje, koji čovjeka paraliziraju. Hildegarda govori čak o »ubijanju« i »smrtonosnim strastima«.

Destruktivni osjećaji se nerijetko upravljaju čak protiv vlastite osobe: Bijesnim nad samim sobom! Ja se ljutim, ja sam, nitko drugi! U takvim slučajevima valja da sam sebi oprostim, postanem zdrav. Destruktivna nastrojenost čuvstva čini čovjeka bolesnim i sprečava ga u tome da se razvije tako kako bi to trebao odgovarajući svom vječnom određenju.

Zaustavimo se malo ovdje na kratko osvješćivanje.

Ako ste čovjek dobrog zdravlja i ravnomjerno mirnog čuvstva, tada možete to stanje predavati dalje. Ako ste pak

uvijek nanovo ili čak često mučeni bolestima i tegobama, možda bi za vas bilo od pomoći ovdje napraviti malu stanku.

Uzmite sebi vremena da razmislite o svojoj životnoj situaciji. Nemajte straha da nešto saznate o sebi što bi vas moglo zaboljeti. Čak onda, ili upravo onda, kada morate plakati, može vam to biti od daljnje pomoći.

Bolujete li

od srčanih bolesti, srčanih bolova,

od bolesti krvotoka,

od visokog tlaka,

od bolesti krvnih sudova,

od bolesti jetre i žuči?

Tada promislite u sebi

nad čime se posebno žalostite,

čime ste bili povrijeđeni ili jeste,

nad čime ste bijesni ili gnjevni,

kada ste bijesni ili biste to htjeli biti,

ali ne želite ili ne smijete to pokazati.

Možda osjećate pri tim mislima već bolove u odgovarajućim mjestima tijela ili štetu u općem osjećanju.

Tada ste na pravom putu da zađete u temelj uzroka svoje patnje: Spoznaja o sebi i svojim osjećajima prvi je korak prema ozdravljenju. Daljnje korake razmotrit ćemo u narednim poglavljima. Po mogućnosti nađite pak i nekog dušobrižnika, psihoterapeuta ili jednostavno dobrog prijatelja koji će vas saslušati i pomoći na daljenjem putu.

Svoje tijelo paziti i prihvaćati

Daljnji važni vidik odnosa tijela i duše kod Hildegarde jest - za jednu kršćansku mističarku nipošto sam po sebi razumljiv - pozitivan stav prema tijelu: »Duša voli svoje tijelo i drži ga za lijepu odjeću i radostan ukras.«

Tako je tijelo odjeća, haljina duše.

Tu ne nalazimo nikakvo podcjenjivačko, dualističko držanje naspram tijela, koje se do u naše vrijeme može naći kod nekih kršćanskih teologa, koji često označavaju tijelo kao »tamnicu duše«.

Kod Hildegarde su duša i tijelo najuže uzajamno povezani u partnerskom pridruživanju. Niti jedno ne može biti bez drugoga. To ide tako daleko da duša nakon tjelesne smrti čovjeka sa čežnjom čeka na to da opet bude s njim sjedinjena u nebeskom Jeruzalemu.

Prema Hildegardi duša prožima svojom zelenom snagom (životna snaga) mekana tkiva tijela isto tako kao i jake kosti i žile. Svetica koristi sliku kruha koji se peče, kako bi opisala kako vatrena snaga i gorući žar duše čini savršenom djelatnost tijela: »Duša razdjeljuje također sok hrane na pravilan način u čitav organizam i izlučuje ono što je suvišno; tako se i vino čisti od plijesni.

Tako duša drži svoje tijelo s puno ljubavi, kako to treba biti i između muškarca i žene, koje veza ljubavi nerazdvojno drži zajedno.«

Hildegarda je vidjela u jednoj viziji kako je čovjeku bilo namijenjeno prekrasno, svjetleće tijelo, koje je međutim padom u udaljenost od Boga bilo presvučeno sivom kožom, i s njime čitav kozmos. Ona čuje kako se jedna duša tuži:

»Gdje sam ja stranac? U sjeni smrti. I na kojem putu ja to lutam? Na putu zablude. I koju ja utjehu posjedujem? Utjehu hodočasnika u tuđini.

Ja sam trebala imati šator koji je ukrašen s pet zvijezda koje sjaje jasnije od sunca i zvijezda: jer u tome nisu trebali svijetliti sunce na zalazu i zvijezde koje blijede, nego slava anđela. Topaz je trebao biti njegov temelj i samo drago kamenje činiti njegove zidove, njegove stepenice su trebale biti optočene kristalom i njegov pod zlatom. Trebala sam naime biti pratilja anđela, jer sam ja živi životni dah koji je Bog odaslao u suhu glinu. Stoga sam morala Boga poznavati i njega gledati.

Ali ah!... moja odjeća je sva poderana. I tako protjerana iz svoje baštine bila sam odvedena na jedno strano mjesto koje je lišeno svake ljepote i dostojanstva...« (SC 57/59)

Razriješiti konflikte između tijela i duše

Čovjek se okrenuo »prema sjeveru«, predjelu daleko od Boga, u samosvojnost, u oholost, on je sam htio biti omnipotentan, svemoćan. Otada je odnos duše i tijela opterećen i često je teško dovesti oboje do sklada, to jest raditi prema našem boljem uvidu i uvjerenju.

»Tako dugo dok tijelo i duša imaju živjeti zajedno, oni nose sa sobom silan konflikt, budući da duša trpi gdje god se tijelo zabavlja grijesima.« (WM IV/16)

Kad Hildegarda govori o »grijehu«, tada to mora za suvremenog čovjeka biti nanovo prevedeno. Kod Pavla se kaže: Sve što ne činiš iz uvjerenja, jest grijeh.

Djelovati iz uvjerenja u dobro

Uvjeren sam kada sam s uvidom, voljom i srcem nešto potpuno potvrdio. Najviša smjernica je pritom uputa Božja,

koju ja »usrdno ljubim«, naime zapovijed ljubavi prema Bogu i bližnjemu, iz koje izviru sve druge zapovijedi. Grijeh tada znači reći svjesno »ne« toj spoznaji dobra. Time ja promašujem i meni od Boga dani lik i time postavljeni zadatak.

»Duši je svojstveno neko iskustvo u nebeskome kao i u zemaljskome...« Tako, kao što mi u sasvim svakodnevnim stvarima znamo što je za nas i za druge dobro, tako mi to znamo i u velikim odlukama svoga života. Svaki čovjek zna naime u najunutarnjijem svoje duše što je dobro, makar on to i ne čini.

Posljedice djelovanja protiv našeg uvjerenja o dobru tako su gorke za našu dušu kao otrov. I zdravstveno one mogu biti jako škodljive.

Ako mi ipak ono kao dobro spoznato i činimo, to izgrađuje naš organizam, točno onako kao što se radujemo nekom slatkom jelu. Pritom vidi Hildegarda da mi ne smijemo sa sobom postupati previše rigorozno, kako ne bi postali prezasićeni. Doduše, duša može s tijelom izvoditi ono dobro i sveto i tako oživjeti, ali ona treba tjelesnom partneru izaći ususret »time što mu dopušta da se zabavi u zemaljskom djelovanju, kao što majka plačuće dijete opet dovodi do smijanja... i duša trpi to, da se tijelo ne preoptereti«.

Lijepa slika za ljubaznu uzajamnost duše i tijela.

Pokušajte ako vam to ponekad i teško pada, činiti ono što ste spoznali kao pravilno, ne činiti ništa što se ne događa iz uvjerenja, osluškivati potrebe tijela i ne biti suviše strog prema sebi i svom tijelu. Ako ja to ozbiljno hoću, uspijeva mi mnogo toga. Ali ja ne smijem svoje snage preopterećivati.

Svaka misao, svaki osjećaj, svaki impuls može samo time postati stvarnošću, da uz pomoć našeg tijela zadobije vidljiv oblik. To ustrojstvo naziva Hildegarda »duh na djelu«; mi smo stvoreno djelo koje opet sa svoje strane može biti stvaralačko: »Čovjek može tijelom i dušom činiti čudesne stvari«. To ne može niti anđeo kao čisto duhovno biće, niti životinja kao prirodno biće. Samo jedinstvom duha i tijela možemo mi kao ljudi stvoriti nešto novo, nešto oblikovati.

Danas mnogo spominjano »samoostvarenje« postaje besplodnim egoizmom i narcističkim samoogledavanjem, ako se moje jastvo ne može ostvariti na nekoj zadaći, na nekom djelu, u službi nekom čovjeku ili stvari.

Znači najdublje ispunjenje i najveću sreću, ostvari li se u skladnoj suradnji duševnih i tjelesnih snaga nešto smisleno i dobro: »Duša ima svoje veselje u tome da u tijelu bude stvaralački djelatna.«

Znak zdravog života je djelatni razvitak. Bolestan čovjek sustegnut je na samog sebe, ne može ništa više postizati. Ipak se smisao neke bolesti može sastojati i u tome da se napuštenost povuče natrag, da u molitvi i osvješćivanju ponovo saberemo životne snage.

Često stvara vanjska nedjelatnost bitno u nutrini čovjeka: Mogu se oblikovati novi uvidi u vlastiti životni put i preispitati vlastito mišljenje i djelovanje. U suvremenom društvu postizavanja međutim sastoji se zadaća medicine uvelike u tome da vrlo učinkovitim medikamentima - koji su često praćeni zabrinjavajućim popratnim pojavama - po mogućnosti brzo ponovno uključi u proces proizvodnje.

Ovdje ne pristaje »stvaranje čudesnih stvari«, ako pod »stvaranjem« razumijemo proizvodnju po mogućnosti što više dobara, često iskorištavanjem vlastite radne snage, uzvitlavanjem sviju raspoloživih rezervnih snaga, podsticani htijenjem za imanjem i povećanjem utjecaja i ugleda. Ne može se uspoređivati niti s onom »pravednošću djelima« koju je Luther osuđivao i koja vjeruje da smo samo onda pred Bogom pravedni, kada se iskazuje sa što je više mogućih takozvanih dobrih djela.

Hildegarda kaže: »Kao što vatra u sebi nosi plamen, tako je za snage razumnog čovjeka nužno da imaju pred sobom neko djelo.« To znači da su životne snage duše na takav način uvezane u naš organizam i s njime povezane da tjeraju na to da na smislen način budemo djelotvorni.

Tražiti ispunjenje u slobodno vrijeme i pozivu

Mislim na ovom mjestu na široko rasprostranjen mentalitet našeg vremena u kojem slobodno vrijeme, ništa ne raditi, ležati na plaži važi kao cilj sviju snova za koje se teško radi. Vrednovanje više ne važi ako se rad gleda samo još kao trend za zarađivanje novca koji se što je prije moguće želi ostaviti iza sebe - rad treba mom životu donijeti i ispunjenje. Goethe je to ovako formulirao: »...da u nutarnjem srcu osjeti, što stvara svojom rukom«. Isto to misli koji radnik koji teško podnosi svoju nezaposlenost: »S radom ja sam čovjek!«

Ali s kakvim radom? On se mora na bilo koji način doživjeti kao smislen.

Tu leži velika problematika visoke industrijalizacije u kojoj čovjek često izvodi samo pojedine, monotone zahvate, ne doživljavajući smislenu vezu ili čitavo djelo.

Kulturi slobodnog vremena pripadala bi važna zadaća: čovjeka privesti razvijanju svojih stvaralčkih sposobnosti.

Pazite na to da razvijate svoje osobne sposobnosti i darove: u slobodno vrijeme i u zvanju, u obitelji, posvuda gdje možete nešto »učiniti«. Život dobiva time svoju individualnost, doživljava se kao smislen i ispunjen.

Unesite vlastitu inicijativu u sva životna područja i razmišljajte o putevima kako da poklonite sebi i drugima više radosti.

U narednoj meditaciji želimo slušati u sebi samima, jednom se osloboditi izvanjskih prinuda, glasnog pogona.

Trebali biste auto možda koristiti za to da izađete van iz buke, prašine i užurbanosti. Pustite ga da stoji i idite pješke. Ne samo pet minuta.

Potražite neki park, slobodni krajolik, šumu.

Ako ne želite ići sami, ugovorite sa svojim pratiocem/svojom pratiljom šutnju. Samo u šutnji možete doživjeti iskustva.

Otvorite oči, nos, osjetite zemlju pod svojim nogama. Ostanite stajati kako biste promatrali drvo, što počinje dolje i raste sve do u nebo.

Dajte sljedećim mislima da prodru u vas, primite ih u sebe.

Meditacija: Stablo

»Što je sok u stablu, to je duša u tijelu,
i ona razvija svoje snage kao stablo svoj oblik.«

Ja sam poput stabla,
tražim svoje stablo,
idem polako kroz park, kroz šumu,
i tražim svoje stablo
među mnogim stablima.
Vidim kako su ukorijenjena,
kako životni sok crpe iz zemlje,
kako su čvrsto srasla sa zemljom.
Kako ja stojim na zemlji?
Ona je moja dobra majka zemlja,
iz koje sam uzet,

u koju se moje tijelo vraća.
Dobra majka zemlja.

Stablo se uspravlja,
teži prema gore, ususret suncu,
deblo mu daje čvrsto uporište,
vodi životni sok prema gore.
Uspravljeno - pravo,
težeći prema gore,
prožeto životnom snagom.

Raširenih grana,
otvoreno - primajući.
Razvijeno u svim svojim mogućnostima.
Pokretano zrakom,
zagrijano suncem,
razvija se ono u visinu i širinu,
živi u svom unutarnjem određenju,
kako mu je to dato od Boga.

Iz suhih grana razvija ono zelenilo,
životno i životvorno zelenilo,
u grane i listove uhvaćeno svjetlo.
Kako ja razvijam svoje duhovne snage,
svoj uvid i razum,
životno i životvorno
uhvaćeno duhovno svjetlo.
Cvijet, mirisan i nježan
tajanstveno djelo
jakog unutarnjeg poriva
s voljom za nošenjem ploda.

Biti plodan
slobodno dajući,
bez brojanja
bogat i radostan,
hraniti život
život dalje davati.

Što je sok u stablu
to je duša u tijelu:
unutarnji oslonac
i nositeljica tijela.
Da li sam našao svoje stablo?
Hrast - velik i moćan,
bar nježan i podatan,
stojeći slobodno i dajući na sve strane,
ili preblizu zasađen i stisnut?
Na hranjivom ili škrtom tlu,
zakržljao, pognut ili uspravno izrastao?

Ja gledam u njegovu krošnju
koja seže u nebo.
Protežem se prema Bogu
koji mi je dao moju životnu snagu
i sve moje sposobnosti.
Hvala mu budi za dobru majku zemlju.

JA IMAM SVE U SEBI PO ČEMU MOGU DJELOVATI

Životna snaga pozitivnom samoprosudbom

Možemo li ovu rečenicu svete Hildegarde na temelju svog iskustva bez pridržaja potvrditi? Ne poznajemo li mi onu slabost i obeshrabrenost koja potječe iz neuspjeha? Kako često se osjećamo manje vrijedni, beskorisni i neupotrebljivi? I tko od nas nije nikada pomislio na to da su drugi bogatije opremljeni dobrim darovima?

Razvijati samopouzdanje uz pomoć bližnjih

Sumnja u vlastite mogućnosti koči naš polet i može nas čak učiniti bolesnima.

Često su to uvjeravanja iz djetinjstva koja čitav život vučemo sa sobom i koje nismo korigirali. »Ti to ne možeš«, »Ti sve upropastiš«. »Tako si nespretan«, »Bolje da digneš ruke od toga«, »To ću ja bolje sam učiniti«. Tko je kao dijete dobivao takva priopćenja, njemu će biti teško izgraditi povjerenje u vlastite snage. Samopouzdanje međutim jest motor koji pokreće razvitak slomljenih snaga. Koliko sam djece već upoznao koja su se osjećala sama kao »magarac« ili »majmun«. Nisu se ni u što pouzdavala, postajala su zakočena ili agresivna, ništa nisu mogla učiniti i često su bila bolesna. Ona su u svom cjelokupnom razvoju zaostala i djelovala su bespomoćno. Tek kad im neki čovjek pokaže da su vrijedna ljubavi, kad iskaže povjerenje u njihove sposobnosti, započinju se razvijati. Postaju sposobna očitovati svoje misli i želje, razvijati dotad nepoznate interese i stupati s drugim ljudima u odnose lišene straha. Djeca, kojima se pripisivala duhovna zaostalost, tražila su željno zadaće koje su tada s radošću rješavala.

Svako dijete, svaki odrastao čovjek treba čovjeka koji mu izlazi ususret s takvom ljubavlju, nešto mu povjerava, koji mu pomaže razviti uspavane snage.

Budući da nitko ne nalazi optimalne uvjete, nužno je da uvijek ima pred očima da mi svoj životni temelj imamo u Bogu, koji nam kao Otac s majčinskom ljubavlju izlazi ususret, kao što kod Hildegarde uvijek ponovno čujemo: »Bog te hoće. Ali ti zatvaraš svoje oči. Ako si voljan pohrliti k Bogu, on će ti pomoći...« i »Bog je tako stvorio čovjeka da može izvoditi svjetleća djela koja zrače prema nebu.« Kad Hildegarda govori o nebu prema kojem zrače naša djela, time se ne misli da možemo svojim zemaljskim djelovanjem sakupljati zasluge za jedan kasniji život u nebu, nego ona time hoće reći da sve što činimo ima duhovnu dimenziju, kraljevstvo Božje - mir, radost, ljubav, život - može izgrađivati ili pak poslužiti razaranju.

Ozdravljanje razvitkom naših osobnih sposobnosti u smislenom djelovanju

Ako naša djela ne zrače, ako mi ne koristimo pozitivno podarene nam duhovne snage i ne ulažemo ih, postajemo bolesni, sebi samima tuđi. Ozdravljanje znači u tom sklopu da mislimo o vlastitoj egzistenciji i da je iz tog pitanja oblikujemo u smislenom djelovanju. Hildegarda naglašava uvijek da nemamo razloga za rezignaciju, iako mi često zatvaramo oči i puštamo da čekaju naša svijetleća djela. Nužno je unatoč svojoj ograničenosti i svojem zakazivanju izgrađivati novu životnu odvažnost i samopouzdanje.

I Hildegarda je znala za to kako sumnja u samog sebe i nezadovoljstvo s vlastitim sposobnostima mogu čovjeka oštetiti. Ona piše u svom pismu opatu Bertulfu:

»Tko tu *jest,* govori:... Ti si sličan čovjeku koji promatra svoje lice u ogledalu, ali nad tim se ne raduje, jer stalno dvoji je li njegovo lice lijepo ili nije. Jer tvoje je srce kao zdanje koje se vidi izdaleka, ali koje magla ponekad zakriva ...« (B 154)

»Osjećajna magla« uhodani je pojam i u suvremenoj psihologiji. Temeljem negativne raspoloženosti mi ne spoznajemo koje vrijedne osobine posjedujemo. Koliko smo puta pri pogledu u ogledalo nezadovoljni sa svojim izgledom? Kozmetička industrija živi na duge pruge od tog nezadovoljstva vanjskim izgledom.

Hildegarda misli i na osjećaj manje vrijednosti glede naših duševnih i duhovnih mogućnosti koje ne daju da se pravo radujemo svom takvom bitku. Ona piše u svom pismu da je (dobro) srce opatovo svakom poznato, ali da se on sam ne raduje zbog svojih dobrih osobina.

Mi se ne smijemo ukopati u takvu negativnu samoprosudbu koja koči sav polet, nego moramo pokušati iznijeti na svjetlo svoje sposobnosti - iako su one ponekad skrivene. Osjetimo ipak jedanput nadarenost koja je u nas položena, jer već u izvješću o stvaranju kaže se da je Bog stvorio čovjeka vrlo dobro.

Ja sam opremljen mnogim sposobnostima i talentima koje želim nanovo otkriti.

Ja bih htio kreativno razviti svoje darove, steći povjerenje u sama sebe.

Razmišljam što bih rado činio - posjećivao tečaj, slikao, muzicirao, učio strane jezike i slično i to samostalno dalje razvijao.

Razvijam vlastitu inicijativu.

Uzdam se u priznanje i podršku svojih bližnjih.

Gradim na Bogu koji me uzima i drži takvog kakav jesam. On me opremio mojim sklonostima, u njemu sam zaštićen.

Hildegarda kaže da je Bog imao veliko zadovoljstvo u čovjeku kad mu je pogledao lice, jer je čovjek svojim razumnim glasom mogao navijještati sva čudesna djela Božja. Ovdje se svakako misli na udivljenje koje osjećamo kada svjesno svoje vlastite sposobnosti promatramo i kao čudo stvaranja.

Mi ljudi smo sami najveće čudesno djelo Božje, »kozmos u malome«, u koji su sva druga stvorenja upisana. Čak i mjere velikog kozmosa nalaze se opet u čovjeku - u viđenju Hildegardinom. Ujedno mi nadvisujemo sva stvorenja svojim darom duha. Za čudesno oblikovanje čovjeka nalaze se kod Hildegarde mnoge usporedbe s kozmosom. Tako ona primjerice uspoređuje dušu sa suncem: kao što duša daje tijelu životnu snagu, tako sunce grije i jača nebeski svod: »Kao što duša oživljava i jača tijelo, tako i sunce, mjesec i ostali planeti griju i jačaju nebeski svod svojom vatrom. Jer nebeski se svod može uspoređivati s čovjekovom glavom, sunce, mjesec i zvijezde s očima, zrak sa sluhom, vjetrovi s osjetilom mirisa, rosa s okusom, strane svijeta s rukama i osjetilom dodira. Druga stvorenja koja postoje u svijetu mogu se usporediti s trbuhom, zemlja pak sa srcem. Kako naime srce drži zajedno gornje i donje dijelove tijela, tako je i zemlja za vode, koje na njoj teku, takoreći čvrsto tlo.« (H 33,34)

Čovjek kao oblikovatelj života i kao »slika Božja«

Na temelju takvog sastava mi smo iznutra srodni sa svim stvorenjima i imamo stoga suosjećajno razumijevanje za

svo stvorenje. U svemu tome trebamo vidjeti za kakvu veliku odlikovanost smo mi stvoreni.

Čovjek je dakle dio kozmosa i ujedno oblikovatelj našega svijeta. »To znači: čitav svijet stvorio je Bog. I on je dozvolio da i čovjek izgrađuje svoj svijet. Jer ljudi djeluju i oblikuju i zapovijedaju. Oni stvaraju na stvorenjima i obrazuju na tom uzorku i drugo prema svojoj volji, a da njima ipak ne mogu dati duh...« (MV 102)

Naša istaknuta nadarenost sastoji se u tome da uz pomoć svojih duhovnih snaga oblikujemo svoj svijet. Po tome smo slika Božja što smo opremljeni razumom i slobodnom voljom. Tako je svoje skrivene tajne u nas »zaključao«, da mi kao i Božanstvo možemo sami planirajući razmišljati.

Svakako da mi kao stvorenja nemamo sposobnosti da sami opet stvaramo živa bića. To je pridržano Bogu kao iskonu života. Ali točno tako kao i Bog trebao bi čovjek »sva svoja djela ponajprije odmjeriti u svom srcu prije nego ih izvede«.

Odgovorno korištenje svojih posebnih duhovnih sposobnosti

Mi možemo svojim umom spoznati veze i odnose i sukladno tome djelovati s uvidom; svojom voljom odlučujemo što je dobro, što nam se sviđa ili ne sviđa, svojom osjećajnošću, iskustvom srca ljubimo mi istinsko djelovanje. Jesmo li toga svjesni da smo mi kao ljudi jedina stvorenja koja raspolažu takvim darovina?

Duhovna obdarenost čovjekova ne može se gledati samo kao evolutivni daljnji razvitak nekog sisavca. Već je istraživač životinjskog ponašanja i nobelovac Konrad Lorenz ustanovio da je samosvijest čovjeka nešto tako »kvalitativno drugačije da se ne može objasniti evolucijom«. Mi bismo imali sve razloge da se radujemo nad tom svojom posebnom nadarenošću! Bog zahtijeva od nas da razvijamo nama poklonjene duhovne mogućnosti. Hildegarda kaže: »Kada bi naime neki čovjek tebi poklonio blago, jer te veoma ljubi, i rekao ti: žZaradi nešto time i budi bogat kako bi se znalo tko je taj koji ti je dao to blago', tada bi morao dobro promisliti kako bi to upotrijebio za stjecanje dobiti... Tako radi i Stvoritelj. On te obdario izvrsnim blagom, naime živim uvidom, budući da te jako voli jer si njegov stvor... On ti je zapovjedio... da s tim uvidom u dobrim djelima stekneš dobit i da budeš bogat vrlinama kako bi se time bolje spoznalo dobrog darovatelja« (SC 534)

Kada Hildegarda govori o »zapovijedi Božjoj«, to onda nije samovolja tirarina, nego u njenom izvođenju leži unutarnja nužnost, koja je pretpostavka za čovjeka dostojan način života:

Mi ne možemo sprovoditi pun, zdrav život, ako ne uložimo svoje duhovne sposobnosti. Neiskorištena duhovna energija čini nas bolesnima.

Ja se trebam i moram pouzdati u sebe da su moj uvid i moja rasudna snaga dovoljni da uzmem svoj život u svoje ruke.

Važno je da koristim svoje poklonjene mi duhovne darove.

Imam mogućnost posredstvom svog razuma stvoriti sebi vlastito mišljenje i kritički misliti o presudnim pitanjima:

Preuzimam li lako preoblikovana mišljenja radija, televizije i drugih medija i obrazujem li samo rijetko vlastiti sud?

Je li za mene važno što »se« misli, radi ili govori?

Pokoravam li se tim tuđim odrednicama, ako i osjećam da mi to ne čini dobro?

Moram li primjerice neku televizijsku emisiju gledati kasno navečer samo zato jer »se ona mora gledati«, iako oči bole i više ne mogu zaspati?

Tjelesne posljedice pri propuštanju onoga dobra za sebe

Hildegarda kaže da svaki čovjek zna što je dobro, iako i ne radi po tome. Ali ta dvojnost čini čovjeka bolesnim i otuđuje ga od njegovog pravog bića.

U nutrini svoje duše čeznemo za dobrim i korisnim stvarima, moramo se međutim uvijek nanovo razračunavati sa štetnim i zlim. Mi se osjećamo često od misli kao od oluja uzburkani, tako da i naše tjelesno osjećanje trpi od toga. Tada smo »do neba sretni, na smrt rastuženi«. Ako se misli pritom »utiskuju i otvrđuju«, tada to može imati najrazličitija djelovanja na organizam, koja Hildegarda u pojedinostima opisuje - kao na primjer čireve, glavobolje i boli očiju, ušiju, poteškoće s disanjem i kašalj. Pritom odgovara tjelesni simptom duševnom raspoloženju. Ako su misli veoma proturječne, zbunjena je moć slušanja u duši. Ni čovjek ne može ono dobro kod sebe zadržati tako da on svoju nevoljkost izbacuje kao u napadaju kašlja.

»Kad se raznovrsne misli nekog čovjeka, nadošle u stanju sirovosti, kroz popustljivost, lakomislenost i taštinu, prošire, tada naginju u toj lakoumnosti tome da uguše pravednost u tom čovjeku.« (WM 76)

Takve mislene oluje zbunjuju savjest, čine čovjeka proždrljivim, uzrokuju srčane tegobe, zahvaćaju pluća tako da se jedva još može disati i mogu čak izazvati upalu pluća. I seksualne fantazije mogu čovjeka poremetiti, lišti njegovog bistrog mišljenja i izazvati tjelesne reakcije: »Kada bivaju potresene krvne žile s područja slabina i misli su silno zbrkane sluzavim izljevom, čovjek može dobiti masni osip, budući da njegovo tijelo znatno otiče.« (WM 76,77)

Nužno je da sebi posvjestimo i te duhovno-tjelesne veze, budući da se to na normalan način ne događa. Organska zbivanja, ljudski sokovi, direktno su upravljani mislima. Ove ne smiju biti niti previše »lakoumne i površne, niti suviše tvrdokorne i teške, tada one čine čovjeka i u tjelesnome uobičajeno mirnim i u znanju temeljitim. Tada se on ne osvrće na odobravanje svijeta... nego uzdiše za nebeskim radostima...« (WM 77)

Etička odgovornost za svoje mišljenje i djelovanje

Autonomija - samostalnost - u mišljenju i djelovanju tražena je, iako to i ne odgovara tekućoj situaciji. Jer mene ne može neki drugi čovjek rasteretiti, ako se ja kroz protuslovne radnje oštetim u svom organizmu. Ako se ponašamo sukladno spoznaji dobra, tada ostajemo u svome tijelu »zdravi i cvatući«.

Mi smo odgovorni za ono što mislimo. Nije nam stavljeno na volju kako mi rabimo svoje sposobnosti spoznavanja i odlučivanja. Svaka misao povlači za sobom posljedice. Hildegarda čuje kako Bog govori:

»Kada te nakvasi ljekovita plima odozgo (tactus fueris), pakaži mi kako radiš na njivi svoje duše i kako je njeguješ... Po meni naime posjeduješ snagu (illa), kojom se možeš truditi (raditi)...« (SC 529)

»Ti imaš u sebi mnogo uvida, ali od tebe se očekuje i mnogo razumijevanja.

Mnogo ti je poklonjeno, mnogo će se od tebe i tražiti. Jer kada ti - potaknut nebeskim dodirom - mene zazoveš, primit ćeš odgovor. Kucaš li na vrata, bit će ti otvoreno. U duhu tako oštre spoznaje koja te ispunja, ti ćeš sve što ti je od koristi imati u sebi. I budući da je to u tebi, zato će moje oštre i prodorne oči vidjeti što će naći u tebi.«

(SC 527,528)

Duhovni darovi i mogućnosti za ostvarenje sreće

Ovdje se ne iskazuje ništa drugo nego u evanđelju o talentima. Mi trebamo svoju nadarenost korisno primijeniti - ne naposljetku za to da bismo mogli sretno živjeti. Tri duhovne temeljne snage stoje nam za to na raspolaganju:

Oblikovanje i izgovaranje misli (exspiratio),
znanje i mudrost (scientia) i
unutarnje čulo, sposobnost osjećanja (sensus)

Prema Hildegardi imaju sve tri sposobnosti svoje sjedište u mozgu. *Oblikovanje misli* upućuje na prednji dio glave, dakle na veliki mozak; *znanjem* dijeli se duša tako reći na obje strane prema ušima, dakle na rubove lubanje, a *osjećanjem* okreće se ona prema stražnjem dijelu sve do početka šije, dakle prema malom mozgu. Te tri snage moraju jednodušno uzajamno djelovati »jer niti jedna od njih ne prekoračuje drugu, kao što i glava ima svoju pravu ravnomjernost.«

Ove spoznaje svete Hildegarde o moždanim funkcijama mogle bi zasigurno dati poticaj i suvremenom istraživanju

mozga, jer je najveći dio »elektrane mozak« do danas nepoznat. Mi samo znamo da se sva duševna zbivanja - to jest sveukupnost mišljenja, osjećanja, htijenja - odvijaju u mozgu. Stoga mi ne znamo gotovo ništa o duši.

Htijenje s razumom, osjećajem izraziti i riječima

Hildegarda govori o tome da tri osnovne duhovne moći moraju jednodušno uzajamno surađivati, da naše znanje tek u *oblikovanju i izgovaranju misli* može primiti oblik, i da sve to mora biti suosjećano s našim cjelokupnim bićem, s našim *unutarnjim* čulom. Razum ne smije ostati nikakva apstraktna, beskrvna sposobnost, nego mora biti tijesno povezan s našim osjećanjem, u našim čuvstvom, onim što našem životu daje smisao. Samo što se najprije u srcu voli, može postati i plodonosnim djelom.

Danas se govori o tome da imam »volju za nešto«, da imam u nečemu zadovoljstvo. To je važno, ali je ponešto prekratko. »Ja se tome radujem, nalazim svoje misli i svoje radnje ispunjenima i smislenima« - time se više kaže. To je mudrost koja mi daje životnu snagu. Ona nalazi svoj izraz u *izgovorenoj riječi, u riječi koja zvuči*. Riječ je oblik, tijelo misli. Misao biva shvatljiva tek kroz riječ, može se u riječi ozbiljiti, postaje zbiljom. Svako umno biće hoće se izraziti riječju. Ljudski razum ima samostalan glas, jezik, riječ, zvuk (sonus), gdje nijema kreatura posjeduje samo rezonanciju: secum *resonare* facit. Ja se kao čovjek mogu napokon samo tada razvijati ako se izražavam riječju, ako se mogu priopćiti.

Uvijek nanovo susrećemo djecu koja pate od raznih vrsta govornih poremećaja, mutizma (uskrata govora), mucanja itd., koja su u svom cjelokupnom razvoju jako zakočena,

osjetljiva tijela, naspram drugih ljudi vrlo agresivna i najdublje žalosna i deprimirana. To predstavlja za njih tešku duhovnu, duševnu i društvenu patnju.

Ali ja vidim također kako ona jačajući svoje samopoštovanje, doživljavanjem naklonosti i ljubavi nalaze svoj govor i time se razvijaju u radosne, životno vrijedne ljude.

Podarite sebi i svom htijenju izraz:

Oblikujte svoje misli u riječi i priopćite ih drugima. Govorite s ljudima. Tek tako će mnogo toga biti vama i drugoma jasno. Ili napišite što vas pokreće: u obliku dnevnika, s pjesmama ili na neki drugi način koji vam se čini prikladnim.

Otvorite se onome što vas okružuje i stupite u živu razmjenu s prirodom, životinjama, s cjelokupnim stvore- njem.

Time gradite most između sebe i svijeta i vaš će život biti bogatiji.

Obratimo pozornost na to što govorimo. Mi možemo riječima predavati dalje ljubav i radost i time služiti životu, isto kao što riječi mogu i ubijati. Riječ je od Stvoritelja predana u našu odgovornost. Pavao kaže: Vi ćete morati položiti račun o svakoj beskorisnoj riječi.

Riječ je i učinkovita, ona čini vidljivim našu bogonaličnost. Bog sam stvorio je sve svojom RIJEČJU.

»...Kad je RIJEČ Božja odjeknula, tada se pojavila ta RIJEČ u svakoj kreaturi, i taj glas je bio život u svakom stvorenju. Iz iste riječi ostvaruje čovjekov duh djela, iz iste riječi proizvodi um svoja djela zvučeći, pozivajući ili pjevajući...« (WM 17)

Tako možemo mi ljudi aktivno sudjelovati u velikom zvuku, u zvonkoj harmoniji svijeta titranjem svog jezika.

Mi nalazimo kod Hildegarde očaravajuću misao, da čitav kozmos, da svako stvorenje ima jedan zvuk, da je sve ispunjeno tonovima. Kad bi naša osjetila samo bila dovoljno

istančano izgrađena, mogli bismo čuti to titranje. Svojom riječju, svojim djelima mi smo također u stanju da utječemo na događanja u kozmosu - mi raspolažemo zvukom riječi. Možemo slušati i odgovarati.

»Slušanje je izvor razumne duše, i um zbori zvukom, i zvuk je kao misao i riječ je kao djelo - verbum quasi opus est.«

Mi možemo čuti što Bog govori - kroz stvorenja i kroz Sveto pismo - i mi trebamo odgovarati. Mi smo bića u »odgovornosti«.

»Čovjek je posuda koju je Bog sačinio za sebe i ispunio je svojim duhom, kako bi u njoj dovršio svoja djela... Čovjeku je on dozvolio da u poljupcu istinske ljubavi kroz svoju duhovnost može Boga hvaliti i slaviti.«

Naredna meditacija približuje nam sliku koju Hildegarda iz Bingena upotrebljava i kao simbol za čovjeka: Kuća.

U suprotnoti spram stabla koje je izraslo, na gradnji svoje kuće ja aktivno učestvujem:

Svojim mislima, svojim stavom, svojim držanjem utječem ja na oblik svoje kuće, svoje osobnosti.

Nitko me ne prisiljava da dam mjesta razornim, mržnjom ispunjenim mislima.

Ja sam taj koji te misli pripušta ili odbija.
Leži u mojoj odgovornosti,
hoću li svoj organizam izgrađivati ili razgrađivati.

Idite jednom polagano i svjesno kroz koju ulicu,
promatrajte kuće,
stanite i promislite kako biste izgledali kao kuća.
Dajte da vam kuće govore -
tada govorite vi njima.

Meditacija: Kuća

Ja sam kao kuća -
ja sam svoj vlastiti arhitekt,
ja planiram, konstruiram i gradim je sam.
Ja gradim sam sebi svoju kuću za život.
Kako ona izgleda?

»Kad čovjek gradi svoju kuću,
tada pravi vrata, prozore i dimnjak.«

Ima li moja kuća vrata?
Mogu li moje misli ulaziti i izlaziti
ili je ja zatvaram?

Ima li moja kuća prozore?
Ili je tamno u meni?
Sa svakog prozora imam drugačiji pogled,
mogu stvari gledati drugim očima,
prosuđivati stvari prije nego djelujem.
Ima li moja kuća dimnjak, odvod za dim?
Oluja osjećaja,
množina misli,
navala radosti,
bura gnjeva,
raznolikost želja;
u mom je srcu kao vatra,
razvija čađu i dim
koji me obavija,
moj mozak je kao dimnjak.

Svojim umom lučim ja

i ostavljam sve beskorisno, štetno
da otpadne kao čađa.
S jasnim mislima
o dobru i zlu
unosim red u svoju kuću.

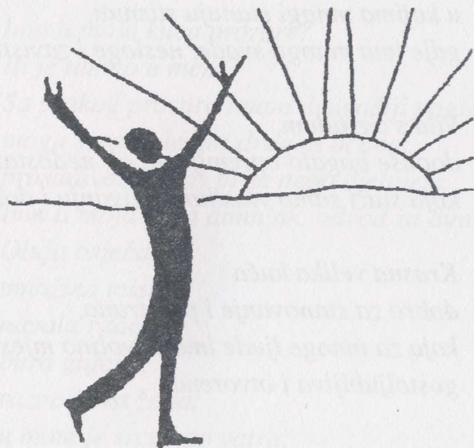
Kakva sam ja to kuća?
Misli srca su građevinari.
Puštam da razne kuće prolaze preda mnom:
Uboge, male kolibe,
u kojima stanuje uskogrudnost, nevoljkost i škrtost.
Male, ukrašene kućice
gdje stanuje radost, dobrohotnost, velikodušnost.
Divovski blokovi kuća
u kojima mnogi stanuju stisnuti,
gdje ima mnogo svađe, nesloge i zavisti.

Vila s ogradom,
doduše bogato opremljena, ali nedostatna,
koja služi samo vlastitom uživanju i dobru.

Krasna velika kuća
dobra za stanovanje i prostrana,
koja za mnoge ljude ima dovoljno mjesta,
gostoljubljiva i otvorena.

Jedna crkva
mjesto tišine i molitve,
točka mirovanja u pogonu,
mjesto susreta s Bogom
i iskustva Boga.

»Bog me zamislio
kao prekrasno zdanje,
svjetlije od sunca i od zvijezda,
u kojem svijetli divota anđela.
Temelj je topaz,
iz dragog kamenja su zidovi,
stube su optočene kristalom,
tlo je popločeno zlatom,
koji je Bog odaslao u suhu glinu.
Stoga bih trebao Boga poznavati i njega osjećati.«
(SC 57,59)



JA MOGU SEBE PRIHVATITI ONAKVIM KAKAV JESAM

Ozelenjujuća životna svježina samospoznanja

»Lakše ćeš vidjeti u mrkloj noći na crnom kamenu crnoga kukca, prije nego uvidiš i jednu vlastitu pogrešku«.

Ta istočnjačka poslovica zna kako nam teško pada vidjeti i priznati sebi vlastite pogreške. Primjeri za to su brojni: Na primjer, dogodilo se u mom seminaru da je jedna učesnica kupila brošuru o »kajanju« s primjedbom da to mora dati nekome kome je to prijeko potrebno.

Vlastite pogreške priznati i sebe prihvatiti

Mi svi trošimo vrlo mnogo duševne snage da bismo svoje pogreške potisnuli ili zamaglili. Ali svako potiskivanje i nepoštenje naspram samih sebe je kao otrov koji šuljajući se troši našu životnu snagu. Protiv toga postavlja Hildegarda iz Bingena »zelenu životnu svježinu« koja nam izrasta iz spoznaje i prihvaćanja svojih svjetlih i tamnih strana.

Ako se bez grča i pošteno ophodim sa samim sobom, moram priznati da sam zajedno sa svim ljudima uhvaćen u nepostojanosti, slabosti i sklonosti grijehu. Ali upravo to danas pojačano odriču zastupnici takozvanog New Age-a i ezoterike: Čovjeku se sugerira da on raspolaže beskonačnim božanskim snagama, samo ako pokuša svoju svijest proširiti, eventualno okultnim i magijskim radnjama pokuša nadići granice svoje osobe. Cilj je moći sve postići - bilo u zvanju društveno bilo financijski - bez sukoba živjeti u skladu sa sobom i okolinom, sebe učiniti prohodnim za božanski, kozmički sve-duh kako bi tada sam postao božanski,

sveznajući, premudar i savršeno dobar. Govori se o tom da se treba osloboditi Crkve koja čovjeka predstavlja kao grešnika, kao palo biće potrebito otkupljenja.

Kako zamamno sve to i zvučilo, toliko sigurno baca ono čovjeka kroz kraće ili dulje vrijeme u očaj, jer postavlja prevelike zahtjeve na njegove mogućnosti. Mi ne bismo tada bili slika Božja, nego bismo imali mogućnost da sami postanemo božanski. Tu leži i pragrijeh anđela, u oholosti koja govori: Hoću biti kao Bog. Hildegarda čuje Boga govoriti:

»Mnogi se međutim hoće sa mnom igrati i hoće mi se približiti bez truda razuma i mišljenja... u mnijenju da je njima sve moguće što hoće i ne žele shvatiti tko su i što su ili što mogu izvesti, niti žele postati sebi svjesni tko ih je stvorio i tko je njihov Bog. On bi trebao biti samo njihov kućni prijatelj koji ispunjava sve njihove želje. Za to ja ne poklanjam svoje darove.« (SC 530)

Spoznati vlastite granice i ne biti prezahtjevan

Tome nasuprot stavlja Hildegarda spoznaju realnog ustroja čovjekovog. Čovjek je ograničen, jer se ne može staviti iznad zakonitosti svoje tjelesne naravi: Unatoč svom trudu sudaramo se dnevno sa svojim granicama, dobre nakane tope se kao snijeg u proljeće i rezignirano moramo ustanoviti da smo se vrtjeli u krugu.

»Opravdana težnja čovjeka osjeća usprkos savršenstvu namjere ponekad upitnost tijela u koje je savijena« i: »....budući da je čovjek nepostojane naravi, ne može on iz vlastite snage održati čvrsto stanje.« Duša doduše ispunjava čitav organizam - mozak, srce, krv i kičmu - ne može međutim postići više od onoga što joj dozvoljavaju granice

tjelesnog. Već samo zbog tjelesnog umora mora čovjek uključiti stanke odmora koje nekažnjeno ne može preskočiti.

Što nas sprečava u tome da na taj način obavimo samospoznaju, to jest s jedne strane da pozitivne snage i sposobnosti koristimo s dobrim samopouzdanjem, kako smo to opisali u predhodnom poglavlju, s druge strane da vidimo granice i da ih prihvatimo? Koji su to motivi koji nas potiču na prezahtjevnost, na nezadovoljstvo sa samim sobom i time zaključuju samorazorni »đavolski krug«?

Jedan razlog između ostalih može biti da mi sebi stvaramo sliku o sebi, lijepu, savršenu sliku - govori se o »maski« - koju tada nosimo pred sobom kako bismo bili voljeni i priznati, kako bismo nešto značili. U najdubljem temelju leži strah da ne budemo više vrijedni ljubavi, ako pokažemo svoje pogreške i slabosti. Možda tada više ne mogu sebe ljubiti, jer ja sam taj koji sebi ne oprašta svoje slabosti. Njih se negira, potiskuje i ja oduzimam svom ćudorednom teženju osnov. Izlažem se stalnom stresu prezahtjevnosti. K tome kaže Hildegarda iz Bingena:

»Neka čovjek najprije pogleda na niskost svoga tijela pa neka se penje tako stupnjevito radosna i mirna srca dalje od vrline do vrline. Jer tko uhvati najprije najvišu granu stabla za uspon na drvo, pada vrlo često u neočekivani slom. Tko se pak hoće uspeti i započne od korijena, taj lako ne pada ako ide oprezno.« (SC 461)

Sama sebe i svoje biće spoznati realistički

S blagom mirnom dušom, to jest s opuštenošću, možemo se ophoditi sa sobom, možemo baciti pošteni pogled na sebe same. Nije cilj u najvišim granama, ni u pretjeranoj idealnoj predožbi o sebi samima, nego uspinjanje od korijena. Ukori-

jenjenost odgovara našoj vezanosti uz prirodu, našu tjelesnost, uz naše prirođene ili stečene strukture osobnosti.

Mogući pristup samokritičkom ophođenju s našim »korijenima« nudi nam Hildegarda iz Bingena u svojoj tipologiji. Osnovu za to čini njeno učenje o sokovima u organizmu, koje se naslanja na grčki model i našem je današnjem medicinskom rječniku strano. Ipak pogađa sadržaj njenih iskaza vrlo dobro naše iskustveno područje: Sukladno cjelovitom Hildegardinu stavu sokovi su upravljani od ćudorednog ponašanja čovjekovog. Otuđivanjem i udaljavanjem od Boga i pristajanjem na zlo nastao je u čovjeku jedan štetan sok, takozvana flegma.

Prof. Heinrich Schipperges, povjesničar medicine i duboki poznavatelj Hildegarde označuje flegmu kao žilavu vlažnost u organizmu, kao zaostatak proizvoda izmjene tvari, ono što je postalo hladno, bez okusa i indiferentno, ono izgoreno. Ta flegma može u različitim ljudima doživjeti četiri tipična oblika koji odgovaraju četirima elementima: Suha, vlažna, vatrena i vjetrovita flegma. Tipologija je jedna mogućnost među mnogim drugima da bi se došlo do veće jasnoće o sebi.

1. Ljudi sa suhom flegmom, skladno elementu zemlje: Ljudi su s vrlo jakom voljom.

»Ima ljudi koji mogu biti suzdržani, ako to hoće; ako neće, tada se pokazuju jaki i u svom drugačijem htijenju.

Na jednoj strani oni su škrti, na drugoj požudni za masnim obrocima. Zato se skrućuje u njima tako opasna, otrovna, debela i suha flegma.

Ako se takvi ljudi neće suzdžati od uživanja masnih jela, navlače sebi lako osip (ekceme, čireve itd.). Gorčina te flegme izaziva da se ... para 'melankolije' stvara oko njihove jetre i pluća; od toga oni postaju srditi i tvrdoga srca. Pritom

oni nisu niti boležljivi, nego marljivi i poduzetni... i u svom gnjevu tiranski i pohlepni.«

Kao lijek protiv srditosti nalazimo kod Hildegarde između ostalog na vrlo čudne upute, koje stoga mogu izazvati i protivljenje. Ipak ću ih navesti da dam mogućnost da ih se isproba.

Ugašeno vino: Tko je gnjevan, treba brzo zagrijati do kuhanja vino, politi ga hladnom vodom i toplo popiti. Time se tvar koja izaziva gnjev, crna žuč, gasi.

Terapija dragim kamenjem: Hildegarda vidi i ljekovite snage u dragom kamenju, koje po mom mišljenju ništa nema zajedničko s magijom. Zagrijavanjem ili vlaženjem oslobađaju se iscjeliteljske snage (zračenja?). Sigurno bi se isplatilo u složenoj kristalnoj izgradnji dragog kamenja pobliže istražiti procese koji se tamo odvijaju.

Protiv srditosti treba na kožu položiti kamen kalcedon (ogrlicu ili narukvicu ili ga uzeti u ruke), pri čemu se otklanjaju od čovjeka bolesti i srditost splašnjava.

2. Ljudi s vlažnom flegomom, poput elementa vode: Vrlo osjetljivi na bolest. Puni prekomjerne snage. Jedva se mogu držati na uzdi.

Hildegarda piše o tom da vlažna flegma stvara hlađenje želučane vlage i smanjivanje osjetila sluha. Osim toga šteti slezeni i uvlači srce u strasti, »jer srce mora stalno i s velikom snagom kucati da bi otklonilo prekomjernu vlažnost. Takvi ljudi su po svojoj složenosti blagi i veseli, iako spori; neki postižu umjerenu životnu dob, jer ih flegma doduše ne uništava, ali ne ostavlja zdravlje neoštećenim.«

Kao lijekove htjela bih ovdje navesti plemeniti kesten koji prema Hildegardi posjeduje veliku snagu ozdravljivanja. On je vrlo topao »ali ipak ima veliku snagu koja je primiješana toplini, i označava mudrost. I što je u drvu, i njegov plod, vrlo je korisno protiv svake slabosti koja je u čovjeku.«

Plemeniti kesten preporuča se protiv glavobolje, zaboravljivosti, srčanih tegoba, melankolije, bolova u jetri, bolesti slezene i želuca. Recepti se nalaze u literaturi o Hildegardinoj medicini.

3. Ljudi s vatrenom flegmom, sukladno elementu vatre: Vrlo kolebljivi u svom čuvstvu. Naginju srditosti, koja se međutim brzo gubi. K tome dobroga srca i veseli, iako i hladni. Dosta im je malo jela.

Takvi ljudi žive trošeći vrlo mnogo snage: »Ako u takvim budu pobuđeni raznovrsni sokovi flegme, tako da oni... bivaju zdrmani neumjerenošću u jelu i piću, pa i neobuzdanom požudom, tada dospijevaju do kuhanja poput vode u toploj kupki, kad je vatra podložena, osjećaju one povremeno vatrene kapi i šalju te strelice u tijelo i krv kao i u krvne žile... Oni pritom ne dostižu visoku starost.«

Ima mnogo lijekova kod Hildegarde protiv uzrujanih sokova koji međutim moraju biti praćeni svi od *vrline umjerenosti. Ova započinje s jednostavnom prehranom i ide sve do obuzdanog vođenja života.*

Kod takvih ljudi može biti ljekovit post koji trebaju provoditi pod vodstvom liječnika ili pod dušobrižničkom paskom.

4. Ljudi s vjetrovitom flegmom sukladno elementu zraka: U cjelokupnom svom životu vrlo neodlučni, nepostojani i bez pravog reda. »Oni su kao žestoki vjetar koji samo šteti svim biljkama i plodovima«. Patnja je uvećana žalosnim i strašljivim raspoloženjima.

Kod takvih ljudi prevladava »crna žuč«, koja je označena kao crna žuč ili melankolija; ona izlučuje svo zlo i donosi sa sobom i bolesti mozga, čini da srcu zakipe njegovi sudovi i priređuje žalost i sumnju u sve utjehe, tako da se čovjek ničemu više ne može radovati, svejedno radi li se o višem životu ili utjehama ovog vremenitog života. Ta melankolija pak pripada tek odonda naravi čovjeka, otkad je čovjek posredstvom prvog iskušenja od đavla prestupio Božju zapovijed.«

Hildegarda vidi melankoliju i žalost i očaj koji iz nje proizlaze kao uzrok svakog teškog oboljenja kod čovjeka.

Ljudi s takvom sklonošću stoje pod vrlo jakim pritiskom patnje, tako da ili vrlo brzo umru ili pak u stalnom razračunu razvijaju jake snage preživljavanja. »...ali oni imaju na sreću strahopoštovanje pred Bogom i ljudima.« (H 95-97)

Kao lijek prikladne su *neke namirnice i začini* za koje Hildegarda kaže da čine čovjeka radosnim kao na primjer: »živčani keksi« (keksi iz tijesta s muškatnim orahom, isto tako mnogo cimeta i malo začina od karanfila, samljeveno) ili aronsko vino (s aronskim korijenom kuhano vino).

Poseban »majstor« protiv melankolije je vermut. Recept smo prethodno spomenuli.

Daljnji pristup k samospoznaji nudi Hildegarda u usporedbi ljudskog ponašanja sa životinjama. Ako je cijelo stvorenje zacrtano u čovjeku, tada se tamo nalaze i paralele prema životinjama:

»Sokovi se podižu ponekad u čovjeku divlje kao leopard; tada se ponovno smiruju tako kao što rak malo ide naprijed, malo natrag. I tako ukazuju na mnoge promjene. Isto tako oni pokazuju svoju proturječnost kao u skakanju i udaranju jelena.« (WM 69)

Ne moram li priznati da sam često rastrgan na ovu ili onu stranu, protuslovan u namjeri, govoru i izvođenju? Niti čovjek vjernik ne može se tome oteti.

Ponekad »mrmlja i reži u čovjeku kao medvjed kad je bijesan«, drugi put čovjek si predstavlja da njegova snaga izmiče njemu tako malo kao kod lava, tada opet misli, kad se stavi u položaj pobožnosti janjeta, da će izmaći sudu Božjem:

»Na taj način izmjenjuju se često sokovi u čovjeku, jer misli ljudske uljuljavaju u sigurnost a tada opet bacaju u očaj i njega ponekad u pravom strahopočitanju vode gore i naprijed. Ove promjenjive misli slažu se međutim dolje u jetri.« (WM 70)

Jetra kao centrala izmjene tvari vrlo je ugrožen organ. Dobro je znati da jetri ne škode samo kriva ishrana, alkohol, nikotin, medikamenti i drugo, nego itekako naše prevrtljive misli, naša kolebljiva raspoloženja i naši destruktivni osjećaji.

Svakako da samo uzimanje lijekova ne čini još zdravlje. Tek kad svoje ugroženosti i ograničenja mogu prihvatiti slobodan od straha, na putu sam ozdravljenju.

I Hildegarda zna, za čovjeka nije jednostavno da se uzdigne iz mukle navike prema pravednosti, jer tijelo često neće slijediti »visoki let duše«.

»Pa ipak posjeduje duša sve u svemu ljubav prema svom tijelu s kojim je zajedno na djelu.« Nakon svog duhovnog uzdignuća ona se opet obraća svom tijelu i jača ga, »jer je tijelo kao i zemlja krhko i lomno«.

Biti obazriv prema samome sebi

Kako duša i tijelo stoje u stalnom odnosu napetosti, i čovjek mora uvijek nanovo imati obzira, »jer on treba ostvarivati svijetla kao i mutna djela dušom i tijelom«. Poziv svete Hildegarde - »Budi povjerljiv prijatelj svojoj duši« - hoće reći da mi sami sebe moramo susretati s dobrohotnošću i obzirom, kako se ne bi s rigoroznim zahtjevima za božanstvenošću upropastili.

Jedna poslovica kaže: »Prijatelj je onaj koji te poznaje i unatoč tome ljubi«. Nemajmo straha da sami sebe upoznamo. Dajmo sebi šansu da pravilno ocijenimo svoje snage i svoje granice, kako bismo se tada iz samog korijena izdizali: »Ovo neka čovjek promisli kod sebe: I ptičica koja se izlegla iz jaja, koja još nema krila, polijeće, budući da vidi: Letenje mi je primjereno.« Pučka usta to ovako izražavaju: On želi ići previsoko. Ako je cilj i vrijedan, može neprilagođena težnja dovesti čovjeka do pada.

Trudim se da samoga sebe spoznam sa svim pogreškama i slabostima i nesavršenostima.

Ja uviđam da su mojim sposobnostima postavljene granice i da nema smisla biti prema sebi prezahtjevan.

Ja mogu sebe prihvatiti i usvojiti takvog kakav jesam i sa sobom se suočiti s dobrohotnošću i obzirom.

Ne čeznem za dalekim i nedokučivim, nego pokušavam razvijati i izgrađivati darove i talente koji su mi darovani.

Priznavanje svoje ljudske pogrešivosti i povjeravanje u Božje milosrđe

Sigurno nije uvijek jednostavno izložiti se svojoj ograničenosti i slabosti. To vrijeđa naš ponos.

Kod Hildegarde zato nalazimo kao kraljicu svih vrlina poniznost, jedna riječ koja je izašla iz mode i često se krivo tumači, kod koje se radi o priznavanju svoje stvorenosti, svoje ovisnosti i svoje upućenosti na višu silu, na Boga.

Hildegarda čuje od Isusa Krista u govoru Sina čovječjeg, koji je ona zapisala u svojoj knjizi »Scivias« vrlo jasne riječi:

»O čovječe, zašto nisi istražio njivu svoje duše kako bi iščupao beskorisno trnje, korov i drač, to jest mene zazvao i sebe sagledao prije nego kao pijan i lud, koji sebe ne poznaje, dolaziš k meni? Jer ti ne možeš bez moje pomoći izvesti nikakvo svijetlo djelo... Kojeg si to vođu i pomagača za to

potražio? Svoje varljivo osjetilo koje te je dovelo do ludosti u pustinji bez životne snage i osjećanja za tvoj uvid. On je zaboravio da ti ništa dobrog ne možeš učiniti bez mene.« (SC 530)

Hildegarda čuje međutim i obećanje da se milosrđe Božje puno samilosti priklanja, jer Bog zna da smo mi slabe posude. Ona govori čak o tome da je Bog spreman »prilagoditi se« našoj bijedi. Ako smo i posrnuli ili pali - ako mi je od svega srca žao, možemo i moramo ponovno ustati i ići dalje.

Bog nam kaže: »Ja te uzimam i ozdravljujem te.«

Za svakog koji ide putem samopouzdanja, koji ulazi u sebe, Bog ima spremno u svom Sinu milosrđe ljubavi a ne osudu. On mu daje hranu života.

Ja prihvaćam svoju ograničenost kao stvorenje.

Ja znam da svoj život nemam iz sama sebe i da ga sam po sebi ne mogu održati.

Molim Boga za pomoć, kad moja vlastita snaga nije dovoljna. On mi je rekao da mi se priklanja pun suosjećanja.

Meditacija uzima sliku svete Hildegarde o zidu, uz koji prolaze promjenjivi oblaci, kao sliku za čovjeka koji ne dolazi do sama sebe.

Neumorna trka za novostima i razonodama čini čovjeka nesposobnim za život i okamenjuje ga.

Stanite jedanput uza zid, slijedite naredne misli.

Meditacija: Zid

Duh sliči zidu,
uz koji prolaze promjenjivi oblaci.
Ti gledaš posvuda uokolo,
ali nemaš mira.

Stojim tu poput zida,
ne znam ništa o samome sebi,
jer uvijek gledam za oblacima -
mnogi, uvijek novi oblaci,
tamni oblaci, kišni oblaci, olujni oblaci:
loše vijesti o ratu, o zločinima,
radioaktivnim zrakama i ozonskim rupama.
Oblaci laki poput perja, oblaci janjci:
putovanja i zadovoljstvo, televizija i muzika,
društvenost i časopisi.
Uvijek novi oblaci, sve više, sve više,
hoće li mi ijedan promaknuti?

Stojim ovdje poput zida
i ne znam ništa o samome sebi.
Imam li srce od kamena,
koje daje svemu samo da prolazi,
gleda za tim i onda - zaboravlja?

Što bih ja bio bez oblaka,
bez promjene,
bez novosti?

Mogu li izdržati
jedanput biti sam sa sobom?
Ili čak sam sa svojim Bogom?
Tko zna tko se skriva
iza primjetljivih oblaka?

JA SAM ŽIV JER SE MOGU RADOVATI

Životna snaga radosti

Jeste li već danas imali sreću da susretnete ljubeznog čovjeka čiji je pogled blistao i koji vam je darovao veseli smiješak? Ne mislim neobavezni, formalni smiješak koji ostaje visjeti u kutu usana i ne dopire do očiju. Ne, ja mislim na radost i toplinu koja dolazi iz srca i koja mi daje osjetiti da sam za nekoga prisutan, da sam od nekoga prihvaćen.

Ili ste doživjeli čak u samima sebi tu zraku veselja koja je za izvjesno vrijeme protjerala tmaste oblake brige? Takvi trenuci su doista rijedak poklon, budući da se to stanje sreće nažalost često kraće zadržava od negativnih raspoloženja. Možemo naslućivati što podrazumijeva Isusovo obećanje: »Uđi u radost svog Gospodara.« Trajno stanje radosti kod Boga cilj je i smisao našega života. To međutim nije nikakva prazna utjeha, nego posve življena i iskusiva mogućnost, ovdje i sada.

Osjećati radost zbog sklada tijela i duše

Hildegarda čuje dušu govoriti: »O tijelo i vi, moji udovi, u kojima sam se nastanila, kako se radujem od srca da sam bila poslana u vas; jer gdje god se vi sa mnom slažete, tu me šaljete natrag k vječnoj nagradi.«

Ovdje dolazi do izraza da je radostan događaj živjeti kao čovjek - tako je to barem bilo zamišljeno od Stvoritelja. Uvijek kada tijelo i duša skladno surađuju, dolazi kod čovjeka do radosti. Da bismo u razmjeni sa svijetom vodili puni život, mi smo kao ljudi optimalno »opremljeni«: »...jer duša je ta koja čovjeku šalje životni dah i time čovjeka krasno nadaruje živim licem, vidom, okusom, sluhom, mirisom, osjećajem.«

Samo preko svojih osjetila možemo imati kontakt sa svojom okolinom. Ljubezno ophođenje s ljudima i stvarima i odatle proizašla radost idu preko osjetila.

Radost poticanjem naše sposobnosti doživljavanja

Vidim kao krajnje važnu zadaću da kultiviramo svoju sposobnost doživljavanja, da svjesno školujemo svoja osjetila kako bismo doživjeli radost.

Na mnogo načina pokušavaju ljudi ispuniti sebi želju za lijepim, radosnim doživljajima. Zasigurno najlošiji put sastoji se u tome, kako se danas na mnogo strana dešava, da potražimo što je više moguće podražaja koji se smjenjuju. Mnogi provozani kilometri, daleka putovanja zrakoplovom, brojna razgledavanja, nebrojene televizijske emisije, trajno opijanje glazbom - što više podražaja, to će viši biti prag osjetljivosti, to jest utoliko će se manje moći primiti u sebe. Ono više spada tako na ono »uvijek manje«. Azijska poslovica kaže: »Bit gorušičinog zrna ne doživljava tko vidi kola puna gorušice, nego samo onaj koji zagrize u gorušičino zrno.« Ako zaista želimo naći put do dublje sposobnosti doživljavanja i time do više radosti, moramo svoj život svjesno uzeti u svoje ruke. Potreban je duhovni napor da se ne prepusti tijeku stvari, nego da se svjesno drži čvrsto jednog nastojanja. Pritom se naše nastojanje mora odvijati u pravilnoj odmjerenosti, u pravoj mjeri:

Radost putem discipline i umjerenog vođenja života

»Smisao ovih uputa nije da čovjek osjeti težinu, naprotiv on treba osjećati uvijek novu radost. Tome pripada naravno

da čovjek pun mijene treba uporište, da on treba disciplinu i strogo provođenje života.«

Hildegarda govori čak o tome da mi glede naših štetnih navika moramo upotrijebiti »silu«, kako bi se mogle razviti naše dobre sklonosti.

Radost mogu doživjeti, ako kultiviram svoju sposobnost doživljavanja, ako se mogu mnogo toga odreći i posvetiti se jednoj stvari:

Jedan cvijet može mi često puta više reći od velikog buketa, pri sabranoj šetnji mogu više doživjeti nego pri jurnjavi automobilom, gledati jednu dobru emisiju na televiziji i pustiti je da na me djeluje, iznutra me obogaćuje.

Mnogo stvari otupljuje.

Svako životno područje treba biti tako oblikovano da čovjeku priređuje veselje.

Jelo i piće drže zajedno tijelo i dušu - tako kaže stara narodna mudrost. U tom leži jedna temeljna ljudska potreba. To je istovremeno nešto više, naime ukusni užitak i radost nepca. To je u skladu s Božjom voljom. Osjetilo okusa treba nas i smije učiniti veselim!

Radost zbog umjerene prehrane

Hildegarda uspoređuje nas ljude s dobrom zemljom koja tada proizvodi lijepo raslinje kad je dovoljno natopljena. Tako se trebamo i mi umjereno i uravnoteženo prehranjivati kako bi naše ponašanje bilo veselo i komunikativno. Tko se pak predaje prekomjernim uživanjima ili prežderavanjima, polaže time osnov za daljnje škodljive pogreške.

S druge strane biva tijelo oštećeno i nerazumnom suzdržljivošću, a čovjek postaje time srdit i neraspoložen. Odatle Hildegardin poziv: »U svim tim stvarima budi ti dobra zemlja.«

Na zdrav, osvježavajući način pokazuje Hildegarda kako radost postaje najvažnija smjernica za neki obrok. Ona odgovara time prispodobi Isusovoj koji je nebesku gozbu predstavio kao srž radosti. Kakva je to razlika spram žurno pojedenog »fast food« ili »drive in« restorana, spram obroka koji su spravljeni bez radosti prema kalorijama, kod kojih prebrojavanje kalorija često zamjenjuje molitvu kod stola!

Prema Hildegardi trebaju jela »biti podijeljena za osvježenje u pravoj mjeri, kako vjernome društvu ne bi nedostajalo radosti duše«. Bog nam je dao hranu kako bi nam ona davala životnu snagu. Radost nad tim darom vodi do zahvale davatelju. To u našem sekulariziranom društvu nije više uobičajeno. Ali zato sve više ima poremećaja prehrane: pošast mršavljenja kod žena i bulimija, masnoća i prekomjerna težina kod muškaraca prije svega, povišeni holesterol, visoki krvni tlak, šećerne bolesti - niz bi se mogao nastaviti. Jelo je postalo problem. Pretjerane kure posta muče ljude - da bi poslije sve pošlo po starom.

Hildegarda čuje kako suzdržanost odgovara proždrljivosti: »Ti napunjaš svoj trbuh toliko da tvoje žile skoro pucaju... Gdje je tu trag slatkog tona mudrosti, koju je Bog podario čovjeku? ...*Suzdržanost* uzima *iz ljudi mjeru* kako njihovom tijelu ne bi ničega nedostajalo, ali da ne postane isuviše debelo. Ona kaže: ...Tako dugo dok čovjek umjereno njeguje svoje tijelo, sviram ja u zagovoru za njega na nebu na citri; i tako dugo dok je njegovo tijelo u mjeri s jelom održavano, pjevam ja uz harfu.

Ti pak, proždrljivče, ti ne znaš o svemu tome ništa... jer jedanput se bacaš u neumjerni post tako da jedva možeš živjeti, a onda opet puniš sebi u svojoj proždrljivosti tako želudac da pritom dolaziš do prekuhavanja i moraš povratiti gadnu sluz (bulimija),« (MV 88)

Hildegarda odvraća od toga da se kroz nerazumni post svom organizmu uskrati zelena snaga (životna snaga): osim toga nastaje time često mrzovolja i zasićenost što je gore nego priuštiti tijelu pravilnu ishranu.

Seksualnost

Na isti način obrađuje Hildegarda i seksualnost. Ljubav između muškarca i žene odraz je božanske ljubavi, i odatle ima snagu da stvara novi život. Po otpadu čovjeka od Boga izložena je i spolna ljubav opasnosti, ukoliko spolni užitak može degenerirati u požudu i ovisnost.

Prava radost u seksualnosti može se doživjeti prema tome samo u poretku koji je po volji Božjoj. Hildegarda koristi za to pojam »intergritas«, koji bi se mogao prevoditi možda s »čistoćom«, »uređenom spolnošću«.

»Intergritas« govori: »Ja posjedujem u *skladu vedroga života* radosti iskrenosti i stidljivosti. Vedar život koji u meni vlada nije ometan niti sramotama raskalašenosti niti prljavštinom razvrata... Zato spoznaj, o čovječe, što si ti u svojoj duši, koji od sebe odbacuješ dobre spoznaje i hoćeš sebe staviti na isti stupanj sa životinjama.« I ovdje vrijedi ponovno: S obziranjem na božanske upute smijemo se mi u slaganju između tijela i duše radovati toj čudesnoj ljubavi između muža i žene. Snaga rađanja je »zelena«, podaruje nam životnu snagu, kada se uživanje spolnosti podvrgava sređujućem umu. To je za Hildegardu moguće samo u trajnoj bračnoj ljubavi.

Radost je naprosto sila koja čini zdravim. Kod Hildegarde se kaže: »Ako je čovjek ponovno zadobio vedrinu svoje duše, tada se i krvni sudovi vraćaju u svoje zdravo stanje.«

Radost kao izvor tjelesnoga zdravlja

Točno kao što destruktivni osjećaji čovjeka čine bolesnim, tako radost, vedrina, opuštenost i druge »vrline« čine čovjeka zdravim.

Radost je životni eliksir koji izgrađuje naš organizam. Različiti organi reagiraju vrlo osjetljivo na naša raspoloženja, iako i uzajamno djelovanje još ni na koji način nije egzaktno prirodo-znanstveno istraženo. Hildegarda je mogla na temelju svog posebnog dara nešto od toga iskusiti. Kod nje su prije svega jetra i srce oni koji trebaju radosti: »Kada pak znanje duše u čovjeku ne osjeća više ništa žalosnog niti protivnog niti zlog, tada se može srce čovjeka otvoriti pravoj radosti, kao što se cvjetovi otvaraju pred toplinom sunca; odmah zatim preuzima jetra radost i drži je kod sebe tako kao što želudac drži hranu...«

Očigledno za nas ljude nije jednostavno otvoriti svoje srce radosti, budući da nas protivštine, tegobe, zlo i patnja stalno ugrožavaju. U razdobljima utučenosti i nedostatne životne snage naši su izvanjski kontakti često vrlo suženi; mi se »zatvaramo«. Rečenica vrijedna pažnje glasi: Kad je *u tebi mrak, tada pogledaj jesu li tvoji kapci zatvoreni.*

Radost uslijed ljubaznog ophođenje sa stvaranjem i njegovim stvorovima

Mi trebamo svjestan, pozitivan stav da izbjegnemo put prema tami, rezignaciji, očaju. Hildegarda pokazuje za to najrazličitije mogućnosti. Sasvim je izuzetno važno ljubezno obraćanje svemu stvorenome: to može spriječiti i razbiti tvrdoću srca. Mi doživljavamo danas na sreću pored kori-

stoljubivog i svrhovitog mišljenja i jaki protupokret koji nas potiče na zaštitu i na blago postupanje sa svijetom biljaka i životinja, na suosjećanje a ne na sebično iskorištavanje. I Hildegarda je živjela u razgovoru s prirodom, ona je za sve živo imala oko, uho i srce. Na tu naklonost elementi odgovaraju: »I oni su se priklonili čovjeku u svakoj njegovoj radnji i djelovali su zajedno s njime i on s njima. Tu je davala zemlja svoje zelenilo prema vrsti i naravi i karakteru i svakoj osobini čovjeka. Tako zemlja očituje u svojim korisnim biljkama sastav čovjekovih duhovnih sklonosti. U svojim beskorisnim travama pak otkriva ona njegove beskorisne i đavolske sklonosti.« Nama je tako u prirodi pruženo ogledalo u koje trebamo zagledati otvorenih očiju. Mi iskušavamo i kroz moderna istraživanja da na primjer biljke reagiraju kad čovjek stupi u njihov prostor: da uvenu kada u njihovoj okolini boravi čovjek sa zlim mislima.

Mnoga stvorenja vole čovjeka, »stoga se često tiskaju oko njega i prijanjaju uza nj s velikom ljubavlju. I *čovjek ima prirodnu naklonost prema stvorenju za koje izgara ljubavlju*; često i rado on traži prirodu.«

Mnoge životne snage dolaze nam na poseban način kroz životinje. Za mnoge osamljene ljude je njihova ribica ili kanarinac utjeha za dušu. Životinje jako suosjećaju i zato se propisuju i kao terapeutikum. Čovjeku najbliže stoji pas o kome Hildegarda kaže slijedeće:

»...po prirodi ima on mnogo zajedničkog s čovjekom, i zato osjeća on i razumije čovjeka i voli ga i boravi rado kod njega... I pas primjećuje mrzovolju i gnjev i neiskrenost u čovjeku i (zato) na njega reži. I ako primjeti da je u nekoj kući mržnja i gnjev, tada on tamo reži i sam je ljut i mrzovoljan. Ako čovjek izdajnički postupa, tada mu pas pokazuje zube, mada mu čovjek i lijepo prilazi, jer on to kod čovjeka osjeća i uviđa...« (PH 475,476)

Čovjeku je priroda podložna i on može privrženost stvorenja zloupotrijebiti. I on to čini često na neodgovoran način kao na primjer u masovnim nastambama životinja ili kod pokusa na životinjama. Niti farmacija niti medicina ne bi imali potrebu za tim mučenjem životinja, kad bi se čovjek priključio načinu života kako ga preporuča Hildegarda iz Bingena.

Unakaženo stvorenje ne može više čovjeku posredovati životnu snagu. Tako ja sebi ne mogu na primjer predstaviti da pile, koje u uskom kavezu sa zakržljalim udovima mora zobati svoju hranu s tekuće vrpce, može u tom patničkom opstanku izgrađivati zdravo meso. Kad čovjek muči stvorenja, oduzima on sam sebi bitni izvor životne snage, naime sposobnost da u svom srcu bude dotaknut radošću. On zapada u tupost i tvrdoću srca koje spadaju u one poroke »koji ubijaju dušu i ostavljaju je u ruševinama i propasti.« O tvrdoći srca kaže Hildegarda:

Radost uslijed »milosrđa«

»Tvrdoća srca je najsramotnija od svega, jer ne poznaje nikakvog milosrđa, ne želi ništa znati o ljubavi i jer ništa dobrog ne može ostvariti.« Milosrđe međutim govori: »Cvijeće sa svojim cvjetovima poklanja drugom cvijću miris; jedan kamen podaruje drugome sjaj; i svaki dio stvorenja pokazuje svojim ustrojem neku vrstu ljubavnog zagrljaja. Ja sam pak u zraku i rosi i u svoj zelenoj snazi krajnje blaga ljekovita biljka: moje srce je potpuno ispunjeno da svakome ponudi pomoć... S ljubeznim očima obazirem se na sve životne zahtjeve i osjećam se sa svima povezano. Svemu krhkome donosim ozdravljenje. Tako sam neka mast za sve boli.« (MV 34)

Milosrđe - ja bih rado milosrđe prevela s »toplosrđe« - je suprotstavljenost tvrdosrđu: Ono je »ljekovita mast za sve boli«. Ono je majčinsko tlo za svu radost i time za svo oz-

dravljenje. Toplo suosjećanje čini ponekad više od medikamenta. To se izražava u poslovici za liječničko djelovanje: *Uvijek tješiti, često ublažavati, ponekad liječiti.*

Ja otvaram svoje srce radosti kad njegujem topli odnos prema svojoj okolini:

Tražim svojim pogledom lijepe stvari kako bi se njima radovao. Poklanjam čovjeku, koji me susreće, prijateljski smiješak. Gladim mače koje sjedi uz put.

Prijateljsko ophođenje sa svim stvorenim grije me u nutrini.

U uzimanju udjela otvorio sam svoja osjetila, stojim u razmjeni s ostalim bićima, zvuk mog života miješa se s drugim zvukovima i može doći do bogatog suglasja.

Svakako da radost nikako nije samo po sebi razumljiv pratilac mog života. Otvaranjem osjetila doživljavam ja ne samo sklad, nego i nesklad, doživljavam kao protivnost radosti i žalost. Ona me spopada i hoće da je izdržim. Ona je međutim i pogonska sila da na svjesno zakoračenim putevima opet prodrem do radosti.

Žalost i tuga kao posljedica krivog postupanja

Tako poznaje Hildegarda i žalost koju čovjek treba pripisati svom vlastitom djelovanju. Ako činim nešto protiv svog boljeg uvida, ako pokretač mog djelovanja nije ljubav, bivam ispunjan žalošću: »Sasvim je isključeno da se neko zlo izvodi s radošću.« Mi možemo tada očitovati izvjesno zlurado zadovoljstvo duše, ali nas najdublje pokreću svjetska bol, tuga i čak očajavanje nad vlastitim bićem i nad Bogom. To je ono držanje koje po čitavom svijetu više ne nalazi ništa dobrog, gledanje crno i prigovaranje koje samom sebi i drugome ne pruža mogućnosti za život. Hildegarda čuje kako »nebeska radost« govori tom svjetskom bolu:

»O, ti si slijep i glup! Bog je stvorio čovjeka kao svijetlo biće, ali zbog njegove nevjere dovela ga je zmija u ovo more jada. Ali pogledaj jedanput sunce i mjesec i zvijezde; pogledaj svu krasotu zemaljskog zelenila i pomisli koju sreću Bog sa svim tim stvarima poklanja čovjeku, dok taj ipak uvijek nanovo u svojoj preuzetnosti huli na Boga... Tko ti je dao sve te svijetle i krasne darove ako to nije Bog? Žuri li ti ususret dan, tada ti to zoveš noć. Stoji li sreća pred vratima, tada ti govoriš o prokletstvu...

Ja pak posjedujem već ovdje nebeski zavičaj, jer sve što je Bog stvorio promatram pravim očima, dok ti samo govoriš o škodljivim stvarima. Ja uzimam cvjetove ruža i ljiljana i čitavo zelenilo nježno u svoje srce, time što svim Božjim djelima pjevam hvalu...« (MV 228)

Meditacija: Slušanje

»Slušanjem uha
potresa se čovjekova nutrina.«

Ja sam potresen u svojoj nutrini
onim što slušam.
Moje uho je uvijek otvoreno, bez obrane otvoreno.
Ja ga ne mogu zatvoriti
kao oči.
Ja moram dobro procijeniti što želim slušati.
Može me izbaciti iz ravnoteže.
»I zdravlje i bolest prodiru također slušanjem u čovjeka, bilo da se sluh srećom u radosti prekomjerno uznemirenje ili protivštinom previše baca u žalost.«
Što moram tu slušati - moram li zaista?

Novosti me razdražuju - moram li slušati?
Mogu se isključiti,
mogu se suzdržati,
mogu se udaljiti.
Ja biram izgrađujuće razgovore,
milozvučnu glazbu,
biram ono što me izgrađuje i čini radosnim.

Ja ne želim ništa više slušati
kako bi ponovo mogao slušati.
Moje uho treba predahnuti u tišini.
Htio bih ponovno slušati
pjesme ptica,
šum valova,
žubor izvora.
Uključit ću se u treperenje
nebeskih skladbi na hvalu Božju.
One će ozdraviti moju dušu.

Meditacija: Gledanje

»O, vi nada sve lijepi oblici ljudi,
zašto spavate u svojoj nehajnosti,
kad vas je Bog opremio
s tako velikom krasotom?
Spavam li ja?
Ili ja gledam? - Što?
Svoj radni stol, ulicu,
robu u dućanu, cijene?
Ili ja vidim

ljude koji me susreću,
radosno ili potišteno,
djecu koja mi se smiješe,
životinju koju gladim,
pticu koja pjeva,
drvo koje stremi prema nebu?

»Oči, koje tako mnogo vide,
ukazuju na zvijezde na nebeskom svodu,
koje posvuda svijetle.«

Moje oči svijetle kao zvijezde,
svijetle od radosti,
svijetle?
Svijetleće oči?

»Ti imaš oči da možeš gledati
i sve uokolo pregledavati.
Gdje vidiš prljavštinu, operi je,
što je suho, daj da se zazeleni
i brini se da tvoji začini budu ukusni.
Da nemaš očiju,
mogao bi se ispričati.« (WM 207)

Ja imam oči - čemu?

Sve pregledati
što je uokolo mene.
Vidjeti gdje sam potreban,
gdje mogu proširiti radost.

Ponovno učiti gledati,
izroniti iz sljepoće.

Ja gledam izlaz sunca - gledam li?
Ja šutim - samo nekoliko trenutaka.
Veliko ljudsko odlikovanje:
gledati izlaz sunca.
Je li to prirodni zakon -
ili razlog da se slavi Bog?
Čitavu prirodu je Bog
skroz naskroz
stvorio poradi čovjeka.

Ja gledam vjetrove u zraku,
moćno - ili tiho šumeće,
pokrećuće i pokrenute.
Dajem se pokrenuti.
Dajem li se?
Ja gledam zemlju s njenim vodama -
kojim vodama?
Jasnim, vrtložnim, osvježavajućim?
Ili kanaliziranim, ustajalim, zagađenim,
vodama koje do neba zaudaraju
zbog naših nedjela?

Mogu spoznati
za koje sam veliko odlikovanjet stvoren...
Ali ja sam Boga prezreo,
koji je bez početka i kraja,
koji je čitavu prirodu poradi mene stvorio,
kako bih u svemu tome spoznao
za koje sam veliko odlikovanje stvoren...

DOBRO KOJE ČINIM IDE MI NA DOBRO

Zelena snaga vrlina

Riječ »vrline« može kod mnogih suvremenika izazvati protivljenja ili možda samo umorni smiješak. Vremena »časnih i vrlih djevica« ipak su isto tako prošlost kao kupovanje neba kreposnim životom. Preko svih krivih tumačenja i moralističkih pokušaja ovladavanja izvorno je značenje riječi ipak palo u zaborav: vrlina dolazi od vrli, krepost od krepak, biti podoban za optimalno vođenje života (njemački: Tugend od taugen).

Ljudska vrlina kao mogućnost pozitivnog i zdravog življenja

Hildegarda govori o »životnoj snazi vrlina«, koje izgrađuju naš organizam, čine ga čitavim i zdravim. Tu se radi o pravilnom životnom stavu i vođenju života, radi se o tome da ono kao ispravno spoznato pretvorimo u čin. »Kad čovjek napusti životnu snagu vrlina i preda se suhoći svoje nehajnosti, tako da mu nedostaju životni sok i snaga dobrih djela, tada počinju nestajati i snage njegove duše.« Ovdje dodaje Hildegarda iz Bingena psihosomatskom načinu promatranja bitnu dimenziju: Naš moralni stav i odatle proizašlo djelovanje imaju izravni utjecaj na naše osjećanje, na zdravlje i bolest. To je neuobičajeni način gledanja - kao što to češće nalazimo kod Hildegarde. Naše današnje znanosti teologije, psihologije i medicine, u svojim disciplinama strogo jedne od drugih odijeljene, teško mogu izgovoriti jednu takvu izjavu koja »nadilazi struke i stručnost«. Ali niti u jednom načinu promatranja ne dolazi bolje do izražaja

Hildegardino cjelovito liječništvo nego u spoznaji da nam vrline podaruju životnu snagu. Duhovna osnova vrline je pozitivan odnos, pun ljubavi prema okolini, prema samome sebi i prema Bogu:

»Budite kao dan kojega u rano jutro dodiruje rosa s neba i poslije biva ublažen do blage svježine. Tako vi trebate sve razlikovati i na pravi se način brinuti za ono što je za vas i za druge dobro... Čovjek koji čini dobro, sliči voćnjaku koji je pun plodova dobrih djela; on je sličan zemlji koja je učvršćena i ukrašena kamenjem i drvećem...« (WM 140)

Dobrohotnost spram samih sebe i spram drugih jest pokretalo za ljekovito i dobronamjerno djelovanje.

Vrlina umjerenosti u svim životnim područjima

Čini mi se da pristup u životvornu snagu vrlina najlakše pristaje kod vrline umjerenosti. Svakom je čovjeku poznato iz njegova vlastita iskustva da neumjerenost samo u jednom području može imati teške, pa i zdravstvene posljedice - ne samo kad se radi o alkoholu.

Pretpostavka za zdrav, ispunjen, aktivan život jest da nađemo svoju vlastitu mjeru u najrazličitijim životnim područjima, da naučimo razlikovati što je za nas dobro i prihvatljivo. Tako raste moć razlikovanja - ona »discretio« - o životnoj snazi naše duše: »...jer duša voli u svim stvarima ono diskretno. Koliko god ljudsko tijelo jede ili pije ili sebi dozvoljava druge 'indiskrecije', trga ono duševne snage. Sve to naime treba obavljati s dobrim razlikovanjem, jer mi ne živimo na nebu.« Hildegarda pokazuje time u svom liječništvu razuman put kojim se može ići i koji je slobodan od jednostranosti i pretjeranosti. Mi imamo na temelju svoga razuma mogućnost da zdravo živimo - iako često radimo protiv boljeg uvida.

Pravilno držanje mjere vrijedi za sva životna područja, za jelo i piće, spavanje i bdijenje, kretanje i mir, rad i molitvu.

Uravnoteženo spavanje i bdijenje

»Ako tko mnogo i pretjerano spava, dobiva mnogovrsna i loša stanja temperature, može ga zapasti i pomućenje vida, jer su njegove oči predugo bile zatvorene; tako si može navući pomućenje očiju i kada predugo gleda u zrake sunca.

Tko međutim umjereno spava, ostat će zdrav. Tko pak dugo i prekomjerno ostaje budan, zapada tjelesno u jedno stanje slabosti, gubi svoje snage i biva u čitavom svom raspoloženju iscrpljen; tkivo oko njegovih očiju trpi, zacrveni se i nabora se. Ujedno on škodi oštrini svog vida i ne malo zjenici i moći gledanja. Tko pak umjereno bdije, taj će zadržati zdravlje tijela.« (H 116)

Nažalost, mi smo sebi u svom industrijskom svijetu na duge pruge oduzeli mogućnost da živimo prirodni ritam. Primjer za to je noćni rad, za koji se bori poradi veće zarade i produktivnosti. Prava razumna prehrana pri jelu i piću proizlazi iz ljubavi duše prema svom tijelu, jer jela trebaju služiti za čovjekov oporavak i za njegovu radost. Jela moraju biti ukusna i probavljiva.

Razumna prehrana

Tako Hildegarda odvraća s jedne strane od preobilnih obroka, od svega i svačega, od nadražajnih sredstava, od prevelikog pijenja vina, »koje potiče požudu«, s druge strane pak i od pretjerane uzdržljivosti i nerazumnog posta. Ona piše: »Suhi pijesak nije ni od kakve koristi. Ni zemlja ne

daje nikakve plodove ako je plugom previše razmrvimo. Iz presušeng stjenovitog tla izbija samo trnje i sam beskoristan korov. Isto tako nerazumna uzdrživost upropaštava ljudsko tijelo, jer mu ne pruža zelenu snagu ispravne ishrane. Od toga čovjek sasuši. - Prestroga uzdrživost oduzima i kreposnom životu zelenu snagu: tu izrasta samo vjetrovit, beskoristan glas kao da su takvi ljudi sveti, a oni to uopće nisu.«

»Često vidim kako čovjek tlači svoje tijelo prevelikom uzdržljivošću i kako tada u njemu niče samo nezadovoljstvo; takvom nezadovoljstvu pridružuje se više pogrešaka nego da je svom tijelu priuštio pravilnu ishranu.«

Tako su prema Hildegardi sumnjive sve ekstremne dijete i postovi, nemaju pred očima čovjekovo dobro. Post se nalazi kod Hildegarde samo kao vježba pokore, da se oslobodimo iz zarobljenosti porokom i opet postane,o slobodni za dobro - ne da sebe kažnjavamo u samorazornoj i nasilnoj askezi! Osim toga postoji kod vrlo strogog posta i opasnost oholosti, budući da se na kraju ne može svatko iskazati tako silnim ćudorednim naporom.

U slučaju velike žalosti savjetuje majčinska briga ...»tada treba čovjek zdušno jesti njemu prijatna jela, kako bi ishranom bio nanovo oživljen, jer ga žalost već tako izjeda...« To odgovara spoznajama moderne psihoterapije, da čovjek sa sklonošću depresivnim raspoloženjima ne bi smio postiti.

Mi osjećamo kod svih tih uputa da se ne radi o tome da se na čovjeka natovare teška opterećenja, nego da mu se pokažu putevi kako može doživjeti radost.

Rad i počinak

Isto vrijedi za odnos rada i molitve, kretanja i mirovanja, razbibrige i tišine.

Danas mnogo spominjani uzrok bolesti je »stres«, prije svega kod srčanog infarkta, visokog krvnog tlaka, nesanice, mnogih nervoznih smetnji itd. Ovdje nije mjesto da se fenomen »stresa« znanstveno rasvijetli, ali bi moglo biti na mjestu potaknuti osvješćenje u tome u kolikim je područjima držanje prave mjere bilo kažnjivo zanemareno.

Hildegarda primjećuje da ni u kojem području ne smije doći prirodnim umorom do iscprljenosti, jer je posljedica toga gađenje i prezasićenost. Posve sigurno, u suvremenom su načinu života prekratke stanke mira, sabranosti i molitve. Krivo odmjeravanje, destabilizacija života i time povišena podložnost bolestima kod čovjeka tu su posljedice. Naša radna djelatnost danas nije više bezuvjetno povezana s tjelesnim kretanjem, u slobodno vrijeme mi smo često bez kretanja: pri vožnji autom, pri televiziji, odmoru na plaži itd. Bez nužne mjere kretanja mi ne samo da previše dobivamo na težini, nego postajemo tromi i bolesni u čitavom svom organizmu.

Razbibriga i tišina

Mislim da je današnjem čovjeku posebno teško glede mnogih mogućnosti doživljavanja i uživanja, glede važeće životne filozofije koja »hoće imati nešto od života«, održati mjeru, dobro i pametno izabrati i sam promisliti o vrijednosti i smislu svoga života. Hildegarda čuje kako »iživljavanje« govori:

»U sebi samom nalazim sladak život i lijep je put kojim idem. Zašto da se suzdržavam? Upravo život naime za koji sam bio stvoren, darovan mi je od Boga. Što znači ako moje tijelo živi samo za užitak? ...Mnogi niti ne primjećuju što tako rade. Ja pak točno znam što trebam držati o takvom op-

stanku. I ja ne želim ništa drugo nego živjeti svoj život!« (MV 36)

Ja sam uvijek nanovo začuđena kako su iskazi »poroka« bliski životu, kako se dobro - prema Hildegardi iz Bingena - znade braniti stav koji čovjeka razara.

Njemu odgovara »čežnja za Bogom« s glasom iz olujnih oblaka: »Ti golotinjo, zašto ne pocrveniš od srama kada slijepi i nijemi život vegetiranja držiš već za onaj zbiljski život koji ne poznaje ni sjene noći ni pomračenja? - Ti zaista ne živiš na razuman način.

Ja pak predobro znam da sav svjetovni život prolazi kao pljeva. Stoga moja čežnja smjera za drugim bitkom koji nikada nema kraja. Ja privlačim k sebi nebesku harmoniju i u njoj sve slasti anđela i duhova. Njih se ne mogu nasititi, jer sam u njihovom društvu, i nikad se više od njih ne odjeljujem.« (MV 36)

Meni je stalo do uravnoteženog, optimalnog vođenja života. Tada ću ozdraviti na tijelu i duši.

Jedem li i pijem dovoljno i s veseljem, ne previše i ne prečesto?

Idem li pravovremeno u krevet kao što je to cilj mudraca, kako bi ustao prije izlaska sunca?

Mislim li na to da imam noge kako bih hodao? Da li se dovoljno krećem?

Je li moj rad primjeren mojim snagama, tako da nisam uspavan nedjelatnošću niti radim do iscrpljenosti?

Predviđa li tijek moga dana i razdoblja odmora, tišine i osvješćivanja, u kojima u meditaciji i molitvi mogu ponovno naći put k sebi i k Bogu?

Pravu mjeru spoznati pomoću svoga razuma i u povjerenju u Boga

Kod pravog razlikovanja ne radi se samo o kakvom više ili manje, radi se o smislu, sadržaju i usmjerenju svoga djelovanja. Mogućnost da spoznamo svoju pravu mjeru i pravilno prosudimo, imamo svojim razumom, odluka pak za pravilno djelovanje moguća je po našoj slobodnoj volji. Budući pak da smo slabi, ugroženi i od Boga udaljeni i pali ljudi, trebamo uvijek nanovo svjesno obraćanje Bogu i očekivanje njegove pomoći.

Hildegarda vidi vrline i poroke u svojim viđenjima kao personifikacije: Discretio - koju prevodimo vrlinom umjerenosti ili snagom razlikovanja - nosi crnu tuniku. »Na njenom desnom ramenu pojavio se srednje velik križ sa slikom Isusa Krista«. Nadalje ona vidi kako se čudesno jasni sjaj izlijeva na grudi lika: »To je plamena snaga božanske dobrote koja iz svjetlećeg oblaka božanskog milosrđa silazi u duhove, izaziva u njima razlikovanje i prosvjetljuje ih.«

Mi dakle nismo ostavljeni sami s našim ćudorednim naporom oko pravilnog djelovanja, oko života koji izgrađuje. I ovo spada u cjelovitost Hildegardinog liječništva: Naš je duh udomaćen u svijetu božanskog Duha, bez čije je snage napor bespomoćan. Kada se na desnom ramenu diskrecije - desno je strana aktivnog djelovanja, borbe za dobro - pojavljuje križ sa slikom Isusa Krista, tada to znači da je kroz život, smrt i uskrsnuće Kristovo na nas prostrujila »plamena snaga božanske dobrote«.

On nije samo prije nas životom pokazao kako treba voditi život u pravilnom razlikovanju duhova, nego nam je otvorio i božanski izvor snage koji nas jača. Pri tom je ipak jasno da izvođenje spoznaje unatoč božanskoj pomoći često su-

staje na našoj tjelesnoj slabosti, budući da je tijelo »lomljivo kao drvo«.

Ne htjeti prijeći preko granica ljudskoga

U tom smislu podrazumijeva vrlina diskrecije i skromnost da se ograničimo na svoju spoznajnu sposobnost. Hildegarda nas odvraća od tog da hoćemo više znati i učiniti nego nam je Bog dodijelio. Mi se ne smijemo upuštati u božanska otajstva, niti kroz okultne ili magijske radnje niti kroz znanstvene i tehničke zahvate, koji sebi prisvajaju pravo na život i smrt: »I nebeske tajne koje se odvijaju u vlastitoj nutrini ne smiju (ljudi) preuzetno istraživati... nego trebaju u snazi diskrecije sve svoje čine dobro i pravilno procijeniti.«

Dobro i pravilno procijeniti - to je umijeće diskrecije. Previše napora i pritiska isto je tako štetno kao i previše jela ili pića. Nije niti podnosivo niti zaslužno sebe potrošiti za neku zadaću ili za druge ljude, to jest sebe uništiti.

Posljedica prevelikog naprezanja kao i mnoštva zadataka jest »potresena i izmorena duša, tako da ona svoje životne poticaje u izvjesnom stupnju obustavlja. Tako se pokreću štetni sokovi u organizmu i izazivaju stanja vrućice... krv se smanjuje (anemija?), i utroba i drugi unutarnji organi se suše... dok unutarnja hladnoća ...zaostaje u organizmu.«

Tjelesne posljedice nedovoljne umjerenosti

Nepostojanje diskrecije čini čovjeka bolesnim. Hildegarda opisuje stanje vrućice, slabokrvnost, bolesti unutarnjih organa, opća stanja slabosti. Kroz znojenje sokovi koji su pobuđeni bivaju istjerani.

Tako dugo dok te i druge simptome bolesti obrađujem samo na razini tijela, neću postići pravo ozdravljenje. Recidiva je unaprijed programirana. Tek kad sam razumio poruku bolesti - ti si sebe previše opteretio, ti si svoje snage precijenio i pretovario - doći ću ponovno u stanje da stanem na svoje noge.

Prema Hildegardi iz Bingena možemo mi uz pomoć 35 vrlina naći put do »kraljevskog života«. Pritom je diskrecija kod Hildegarde »majka sviju vrlina, iz koje sve druge mogu izrastati. Ona nas opominje: »Čuvaj se da se ne penješ više no što to tvoja snaga može izdržati. U svim svojim pothvatima uhvati naprotiv umjerenost kako bi od nje bio sproveden kroz sve a ne možda da padneš.«

Ljubav kao izvor sviju vrlina

Ako je umjerenost majka, poniznost kraljica - poniznost kao priznavanje moje stvorenosti i ovisnosti o Bogu - tada je ljubav jezgra i pokretalo sviju vrlina: »Što više čovjek istinskom samodisciplinom zadobiva vlast nad samim sobom, to spremnije se on u milosrdnoj ljubavi priklanja bliženjemu koji je u potrebi.«

Hildegarda čuje ljubav kako govori: »Ja sam blagi dašak svakog zelenila tako što proizvodim cvijet i plod svake kreposne snage i nju utvrđujem i izgrađujem u nakanama ljudi. Ljubav čini da sve raste i zeleni se, donosi plodove koji hrane. Duša, duhovni dah iz ljubavi Božje, treba uskladiti snage našega tijela kako bismo mogli izvoditi djela dobročinstva: »Duša je kao vjetar koji puše iznad trava, i kao rosa koja kaplje na livade, i kao zrak pun kiše koji omogućava rast.

Baš tako neka i čovjek zrači svoju dobrohotnost na sve koji su nošeni čežnjom. Neka bude vjetar time što pomaže bijednima, rosa time što tješi napuštene i zrak pun kiše time

što podiže izmučene i ispunja ih naukom kao izgladnjele tako što im daje svoju dušu.« (MV 108)

Ljubav je takav dašak koji hrani svo životno zelenilo.

U meditaciji razmatramo simbol kotača, da time razmišljamo o svom vođenju života - kako da se suočimo s porokom nespokoja, s vrlinom umjerenosti i razlikovanja, kako da kotaču svoga života možemo dati smjer.

Meditacija: Kotač

»Prema sjeveru i istoku,
prema jugu i zapadu,
okreće se kotač moga života
u stalnoj nepostojanosti.«

Kotač mog života -
on kruži
i kruži
i kruži,
stalno tjeran
bez zadržavanja.

Lijepe časove htio bih zadržati,
časovi samoće otežu se u nedogled,
katkad se čini da vrijeme stoji,
pa ipak
okreće se kotač moga života.

Kotač mog života -
kreće li on prema nekom cilju
ili mijenja bez izbora pravac?
»Ti se moraš sa svom snagom srca sabrati,
usredotočiti na jedno,
kako ne bi to tvoje srce,
na primjenjivost navikao
nespokojnih nastrojenosti,«
Kotač mog života -
ima li on sredinu?
Na svaki način ja vidim
mnoge žbice
koje pokazuju u mnogo smjerova.
Ali -
da li se one
susreću u jednom središtu?

Središte kotača -
točka koncentracije
silâ koje teže na sve strane.

S mnogo muke i strpljenja
i sa svom snagom srca
usredotočiti se na jedno.
Mnoštvu se suprotstaviti,
ono bi moglo moj kotač rastrgati,
moju životnu snagu razoriti.

Moj život mora imati točke mirovanja,
oaze tišine.
U strpljenju sabirati snage,
uvijek nanovo kretati prema sredini.

Osovina kotača treba ulje,
mora biti brižljivo podmazana.
Mirno se postaviti,
držati se spremnim,
kako bi veliki Graditelj
mogao ukapati
iscjeljujući balzam,

Bez stanke
juriš ti žurno,
opasno žurno.
Nemoj vjerovati,
da bez rizika
možeš naprezati svoj životni kotač!

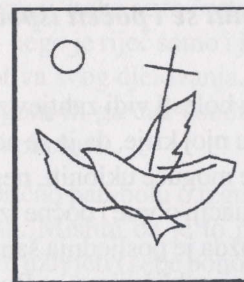
Jednakomjernost kotača
osigurava dobar hod.
Svaka nesređenost dovodi me do kolebanja.
Svaki gnjevni ispad
Izbacuje me sa staze.

U mirnoj nastrojenosti
strpljivo izbalansirati.
Ne učiniti
stres navikom.

Različitog se prihvatiti,
precijeniti snage,
hitro htjeti nešto iznuditi,
ostale preskočiti:
to trga žbice iz osovine.

Sve htjeti imati,
sve htjeti znati,
posvuda htjeti biti prisutan:
Kotač se počinje usijavati,
njihati,
i prijeti da se raspadne.
Ti se moraš svom snagom srca sabrati,
odložiti nespokojstvo,
kako bi srce došlo do mira.
Kotač mog života okreće se
u stalnoj nepostojanosti.
Gdje ću naći smjer,
neku stabilnost?

Vjeruj mi,
postoji Netko
kome mogu prepustiti
vodstvo svoga kotača.
On je izgradio moj kotač,
on zna za njegovo određenje i cilj.
Ako ga upitam,
on će mi reći kako izgleda sredina mog kotača.



Obnoviteljska snaga kajanja

Bolest, nesreća, patnja apsolutni je signal da se zaustavi dotadanje vođenje života. Ono mi signalizira: Na svaki način tako dalje više ne ide.

Mi smo vidjeli u dosadašnjim razmatranjima da naše duševno-duhovno-moralno stanje mjerodavno sudjeluje u nastanku bolesti. I kod nesreća su moderna istraživanja dokazala da se one u daleko najvećem broju slučajeva ne dešavaju »slučajno«, nego da su uzrokovane duševnim oštećenjem, opterećujućim životnim situacijama i time uvjetovanim ograničenim reakcijama.

Mi smo izbačeni iz kolotečine, vraćeni natrag k sebi samima. Bolest je jedan upit nama: Gdje stojiš? Kuda ideš? Što te pokreće, koji još cilj hoćeš postići? Ovakvo postavljanje pitanja ne nalazi odgovora u modernoj medicini, na to ona neće odgovoriti, budući da joj je stalo samo do obrade tjelesnog simptoma bolesti. Sve drugo ne spada u njen resor.

Osvijestiti se i početi ispočetka

Vrijeme je da se u bolesti vidi zahtjev za novom orijentacijom života koji se u njoj krije, da je se ne promatra kao zlo koje treba što je prije moguće ukloniti, nego kao šansu da se u jednoj zalutaloj situaciji obrne i počne iznova. Neka bolest koja vodi k smrti možda je posljednja šansa da se raščisti sa samim sobom, sa svojim bližnjima i s Bogom. Gospođa dr.

Kübler-Ross govori o »neobavljenim poslovima« koje se godinama od sebe odlagalo kao na primjer pomirbeni razgovor sa svojom punicom, koji konačno mora biti obavljen. Ali svi vijenci na grobu ne mogu nadomjestiti jedan jedini buket cvijeća, koji je bio poklonjen za vrijeme života.

Mi dnevno na sebe natovaravamo krivnju, zaostajemo za svojim dobrim mogućnostima. U Svetom pismu se kaže da i pravednik pada sedam puta na dan.

Danas smo postali osjetljivi naspram činjenice krivnje i kajanja; ne smije se stvarati osjećaj krivnje. U najboljem slučaju govori se o slabosti, krivim držanjima i zakazivanju.

Time je isključena čitava dimenzija stavova koji ubijaju život, a koje mi označavamo kao loše ili zle. Kod Hildegarde se oni nazivaju »porocima« koji »ubijaju dušu« i razaraju je te time čovjeka u cjelosti uništavaju. Ona ubraja u poroke koji izazivaju bolest između ostalih sljedeće: tvrdoću srca, drsku raspuštenost, potragu za zabavom, kukavičluk, gnjev koji može dovesti do umorstva, oholost, proždrljivost, pohotu, laž, tugu, svadljivost, ponos, nevoljkost, slavohlepnost, nepravednost, tupost, zasićenost, pohlepu, ruganje, škrtost, bezbožnost.

Ne radi se ni u kojem slučaju o tom da se drugim ljudima predbaci neka krivnja - kako se to često dešava da bi čovjek sam bolje prošao - nego je riječ samo i jedino o osvješćivanju sama sebe i motiva svog djelovanja. U trenutku kada sudim o nekom drugom ili ga čak osuđujem, zauzimam već stav preuzetnosti i oholosti.

Isus nam je ispričao parabolu o izgubljenom - i ponovno pronađenom - sinu. Mislim da je to pripovijest u koju se svatko od nas može uživjeti i sebe ponovo naći - iako pod izmijenjenim vanjskim okolnostima.

Prispodoba o izgubljenom sinu

prema Luki 15, 11-32

Sin rasipava svoj dio baštine u raspusnom životu sve dok nije sve spsikao. U velikoj nuždi gladi zapošljava se kao svinjar. Tu se osvješćuje, sjeti se da ima roditeljsku kuću, oca, vraća se kući i tamo biva dočekan radosno i s raširenim rukama.

Mi zacijelo razumijemo da su pod dijelom baštine od Boga mišljeni naš život, naše sklonosti, čudesno bogatstvo čitavog stvorenja. Mi međutim loše s time postupamo, rasipavamo mnoga dobra i dospijevamo u tešku krizu. Svaki od nas zna - ako to hoće - koji ga porok vodi u nevolju, je li pohlepa, nepravednost, zaborav Boga ili neki drugi gore spomenut.

Točka preokreta u pripovijesti događa se u svinjcu, na mjestu života nedostojnog čovjeka.

Sin je stvarno dospio do posljednje moguće točke svog života. On živi u strašnoj gladi, on više ne može živjeti, ne više tako živjeti, nakon što je čitav svoj imetak rasuo, potrošio s bludinicama. On ništa više ne može nakon što je izgubio zavičaj, čast, dostojanstvo. Ne može dobiti čak niti svinjski napoj od drugoga.

Iz vlastite krivnje dospio je u bezizglednu situaciju koja ugrožava njegov život - tko tu ne bi imao straha? Straha pred neizbježnom smrću ili osudom, odbacivanjem, izopćenošću.

Slijedi teško hrvanje između očaja i obrata: sin se povlači »u sebe« i odlučuje se vratiti natrag k ocu. »Hoću se dignuti i poći k svom ocu.«

Ta je odluka moguća samo jer on zna za svog dobroga oca. Samo ako povjerenje pobijedi strah, moguće je obraćanje u pokajanju.

On ocu polaže ispovijest krivnje: »Ja sam zgriješio pred nebom i pred tobom, nisam više vrijedan zvati se tvojim sinom.«

Osjeća se doslovno kako se sin potresa od plača, kako bi htio da se ništa od zla nije dogodilo. Kako sam mogao samo tako duboko pasti? To je kajanje, pokretačka snaga za obrat. Čovjek je međutim pritom iznutra vrlo rastrgan, jer zbog svojih nedostataka i zbog težine svojih prekršaja sumnja može li mu uopće biti oprošteno.

Na tom mjestu čini se prikladnim umetnuti dvije molitve svete Hildegarde, koje tu nevolju iznose pred Boga:

Gdje sam to ja, kako sam ovamo došao?
Tko će me utješiti u (duhovnoj) zarobljenosti?
Kako mogu rastrgati ove lance?
Tko gleda na moje rane,
tko ih blaži uljem i tko ima milosrđa?

O nebo, čuj moj zov,
ti zemljo, potresi se od bola sa mnom!
Tuđinac sam bez utjehe i pomoći. (G 27)

Oče, tvoje dijete viče za tobom,
jer ti kaniš dobro s njim
i on te priznaje kao Boga.

Od rose tvoga blagoslova ja pijem
i smiješim ti se iz zdrobljenog srca.
Još i u suzama veselim se tebi
i zovem te: Bože, dođi mi u pomoć!

Hildegarda vidi u toj »Božjoj snazi zdrobljenosti« šansu da se probije do povjerenja i do nade u opraštanje. To je jedina mogućnost da se započne novi život.

»I tako se diže iz uzdisanja i suza *ozelenjujuća životna snaga kajanja.*« Izgubljenom sinu događa se nešto što se nije usudio zamišljati niti u najodvažnijim snovima. Otac mu izlazi ususret, ljubi ga, stavlja mu prst pečatnjak kao znak punomoći i priređuje za njega svečanost: »Veselite se, jer se naš sin, koji je bio izgubljen, opet vratio natrag.«

Nikakva predbacivanja, nikakva mučna pitanja, nikakva osuda. Kako je dobro da si opet tu.

U toj nadvladajućoj ljubavi istom nas istinski zahvaća kajanje i sagorijeva sve što se suprostavlja toj ljubavi.

Tako je kajanje iscjeliteljska snaga koja čovjeka pod velikim mukama ponovno vraća natrag u život:

»Kajanje djeluje u čovjeku poput nekog lijeka«

Ako ste bili iznenađeni naslovom ovog poglavlja ili ste potresali glavom, nadam se da ste sada našli pristup k ovim pitanjima od životne važnosti.

S pojmom kajanja sigurno se često postupalo lakoumno i na zloporabljen način, prije svega u crkvenoj praksi ispovijedi i pokore. Do pokajanja ne dolazi time da mi netko drugi stvori lošu savjest, da mi predoči neku zapovijed čijim sam se kršenjem učinio krivim. Pokajanje također nije niti puka izjava o namjeri ili olako izrečena isprika s površnom spoznajom da baš nije bilo sasvim u redu što sam napravio: to je duboko prepaćena bol da sam u ropstvu jednog poroka koji mi razara životnu radost i ljubav. »Kad god duša biva prinuđena od tijela da učini nešto zlo, to je ispunja žalošću.« Ta žalost je prema Hildegardi plod Duha Svetoga, budući da

ona čovjeka tako stavlja pod pritisak patnje da on mora poduzeti jednu promjenu svoga života.

Tjelesno ili duhovno »uzdisanje« kao izraz dubokog kajanja

»...Duša međutim zadržava pritom svoje znanje i svoj uvid. Ako tada pomisli odakle potječe i što bi ona po svojoj biti trebala biti, ona uzdiše dubokim uzdasima...«

»Uzdisanje« je za nas antikvirani izraz koji se još najprije može usporediti s »prakrikom« u psihoterapiji. Iz dubine moje uzburkane duše izbija glas tužaljke. Loše mi je, osjećam se bijedno - ja sam bijedan čovjek.

»Tako duša nema nikakve radosti na grijehu, iako pritom djeluje s tijelom.« I upravo to tijelo se buni, priređuje boli, tako kako s druge strane iskazuje čovjeku »pri njegovim dobrim radnjama svu slatkoću i blagost.« Uzdisanje može tako potjecati i iz sasvim tjelesnih bolova - i mi smo često nespremni da uzdisaj kao izraz kajanja iznesemo pred Boga:

»Ako ne mogu uzdahnuti, tada je to upravo tako. Ako ne mogu plakati, tada mi to nije važno. Svu milost, koju Bog hoće podariti, on ionako daje. Zašto da se tako mučno naprežem oko nečega što ipak ne mogu postići?« (MV 187)

Kome nije poznato to izmicanje na komotniji put? Hildegarda čuje Božji odgovor na to: »Vi zabranjujete svojoj duši čežnju i uzdisanje i sprečavate da ona kod mene potraži pomoć...

Tko pak može nekome odgovoriti, čiji glas on ne čuje? Vi ne upravljate nikakve uzdisaje prema meni. Tako od mene ništa i ne tražite. Tko u čežnji k meni ne uzdiše, taj me je zaboravio. I ja ga ne poznajem.«

Božja pomoć može nas tek onda doseći kad smo se otvorili, kad smo kao izgubljeni sin obraćeni i približavamo se ocu puni povjerenja. Tada savjest biva dovedena u po- kajničkom istraživanju do uzdisaja i jecanja. Iz tog uzdisanja i suza podiže se zelena snaga kajanja... Na taj način pokajanje je doista svijetleća snaga.

Kada Hildegarda govori o zelenoj snazi kajanja, ona nam time hoće reći da i pomoću nje doista dobivamo novu životnu snagu, životnu snagu probijanjem tvrdoće srca, oslobađanjem od stare mržnje, pripuštanjem nade u mračni očaj, prekidanjem jedne preljubničke veze, velikodušnošću u zagriženoj škrtosti, toplinom doživljene nazočnosti Božje u hladnoj nevjeri.

Oslobađajuća snaga suza kajanja

Suze koje teku olakšavaju dušu, ali isušuju krv čovjeka i škode njegovom tkivu, ako se prolijevaju samo iz žalosti. Drugačije to izgleda sa suzama pokajanja:

»Kada koji raskajani čovjek oplakuje svoje grijehe, tada su takve suze mješavina žalosti i radosti... Svakako da i one sasušuju ponešto dušu, ozlijeđuju tkivo i slabe malo oči, sve dok tada sa suzama koje teku ne zavlada još samo radost.« (H 185)

Radost je međutim pretpostavka za zdravlje i spasenje. Ovdje može započeti božanska pomoć: »Zašto se Bog naziva Ocem, ako ne zbog toga da ga njegova djeca mogu zazvati. U suzama ja mu se smiješim i zovem: Bože, dođi mi u pomoć. Meni odgovaraju anđeli sa svirkom na harfi i slave Boga, kad k njemu uzdišem. Tada mi on daje hranu života, jer sam ga molio da me ne ostavi bez snage.« (MV 187)

Kajanje je tako snaga koja obnavlja svijet i ona se pokazuje u uzdisanju. Mi dobivamo »hranu života«, mi smo opet

nanovo ojačani i možemo se sa svježom snagom uhvatiti u koštac sa životom. Stare blokade, crv koji izjeda, »odašiljači smetnji« zlih misli su uklonjeni.

Suze kajanja su tada kao kiša koja vlaži zemlju, jer ona »isušeno tijelo čini ponovo zelenim kroz vlagu božanske milosti«.

Tako zadobiva čovjek - prema Hildegardi - u svakom činu obraćenja u kajanju natrag jedan dio svoje cjelovitosti, svog punog i intergralnog čovjeko-bitka. Tako kajanje nema samo moralni aspekt, nego je ozdravljujuća snaga za tijelo i dušu.

Unutarnju slobodu zadobivam ja, kad izađem iz mržnje, kad se nad svojom zavišću ili škrtošću toliko kajem da me iznutra sve boli.

Kajanje me može iz unutarnje hladnoće donijeti u toplinu dožvljene nazočnosti Božje i iznutra me izliječiti.

Tko je buru kajanja s njenom uzburkanošću, strahovima i nadama, uzdisanjem, plakanjem i vikanjem pretrpio, doživjet će vrlo oslobađajućim more mira i spokojstva koje iza toga slijedi - s dubokom unutarnjom radošću i toplinom koja prožima čitavo tijelo. Hildegarda to ovako izražava: »Ako je čovjek ponovno zadobio vedrinu i veselje svoje duše, tada se i sudovi vraćaju natrag u svoje ranije stanje.« Na taj način su postignuta jasna izliječenja.

Vlastiti napor da se krene novim životnim putem

Ali sada se radi o tome da se krene novim putem. Dugo življeno, negativno držanje ostavilo je za sobom svoje tragove, svoje usjeke. Potreban je često golemi napor da se dođe do primjene ponašanja prema dobru. Često su to duboke rane koje smo nanijeli sami sebi sa činjenjem zla.

Kod Hildegarde djeluju vlastiti napor i milosrđe Božje zajedno da bi čovjeka opet vratili zdravlju. Ona čuje Boga kako govori: »Ja sam veliki liječnik za sve bolesti i postupam kao doktor koji vidi bolesnika koji jako zahtijeva liječenje. Što to znači? Ako je to laka bolest, on ga bez muke može izliječiti; ako je pak teška, kaže on bolesniku:

'Tražim od tebe srebro i zlato. Ako mi ih daš, ja ću ti pomoći'. Tako postupam ja, o čovječe. Manje grijehe brišem ja kroz uzdisanje, suze i dobru volju ljudi, kod teških prekršaja međutim kažem: 'Čovječe, čini pokoru i popravi se; tada ću ti pokazati svoje milosrđe i pokloniti ti vječni život,'« (SC 55)

Ovo su dvije komponente koje donose zdravlje:

1. Rane moraju biti oprane u »vinu pokajanja i pokore«,

2. tada pruža Bog »ulje milosrđa« da ih se njime namaže i nađe zdravlje.

Činiti »pokoru«

Riječ »pokora« danas se loše prevodi. Radi se o usmjernju protiv razornog držanja, protiv poriva koji su ispali ispod kontrole i duhovnih stavova. Radi se o tome da se »suhoća nehajanosti« nadomjesti »životnim zelenilom vrlina«.

Pokora se treba uvijek utvrditi u razgovoru s čovjekom ili svećenikom kome se ispovjedilo svoje pogreške.

U gotovo svim slučajevima nalazi se kod Hildegarde post kao pokornička vježba, dočim se u cijelom njenom nauku o ishrani preporuča samo umjerenost za zdravo vođenje života, ne međutim post.

Post se nadovezuje na naš nagon za hranom koji nas održava na životu, preko njega možemo mi ponovno zavesti red u naše neuredno vođenje života.

Kako vidim iz Hildegardinih tekstova, u kojima se odvraća od prekomjerne uzdržljivosti, treba i taj post održati s mjerom. Čovjek uvijek treba uzimati nužnu hranu kako ne bi »presušio«.

Kao daljnja vježba pokore prijeko je potrebno svjesno odbacivanje poroka. Čovjek, koji pati od potrebe za izrugivanjem, neka si nametne šutnju, tko je mučen pohlepom, neka se posebno trudi oko darežljivosti itd.

Svoj život nanovo usmjeriti, aktivno upraviti protiv uhodane navike, krivog stava ili čak ovisnosti - to je ono što podrazumijeva pokora. Radi se o tome da se samog sebe preispita i tada stvori usrdna odluka za »obraćanje«.

Koje me uhodane navike sprečavaju u mom vođenju života?

Jesam li prezaposlen, u stalnom nemiru, u stresu?

Nalazim li tek putem bolesti jednu »prinudnu stanku«? Pri mirnom razmišljanju sigurno bi mi uspjelo drugačije se ponašati.

Ili puštam da stvari idu svojim tijekom i ono prijeko potrebno ne poduzimam? Posljedica može biti prezasićenost životom.

Ako se budem morao i jako disciplinirati, moći ću ponovno uzeti u ruke uzde.

Za ovo unutarnje čišćenje i novoorijentiranje post je odlična vježba. Ali i post se mora odvijati u pravoj mjeri. S time povezujem i molitvu, kako bih se povjerio Božjem vodstvu.

Božjim milosrđem postati »zdrav«

Ali i druga točka procesa ozdravljanja isto je tako važna: »ulje milosrđa«. Tek ljubeća naklonost čini čovjeka zdravim. Hildegarda upućuje uvijek nanovo na spasenjsko djelo

Isusa Krista koji nije samo naučavao ljubav i liječio ljude, nego je i svoju krv za nas prolio: »Podigni svoj pogled prema onomu koji te je stvorio i očistio u svojoj krvi. Pokaži mu svoje rane i izmoli od njega lijek... jer Bog ne odbacuje ranjene i ne prezire bolove onih koji pred njim drhte.«

Kako pak često doživljavamo mi od ljudi izvjesno radovanje šteti, kada netko nakon takozvanog »lošeg« života zapadne u tešku bolest, slomljen u tijelu i duši. Nismo li skloni kazati da mu se to s pravom događa?

Svaki čovjek koji pokazuje uvid i potresan je nad samim sobom, zaslužuje naše suosjećanje: »Nauči se liječiti rane milosrđem, kao što je i najviši Liječnik ostavio za sobom ljekoviti primjer.«

Bog mi se priklanja u milosrđu ako sam pogriješio. U vjeri u Isusa Krista mogu ja to iskusiti.

Također hoću suosjećati s onima, kojih je život skrenuo s pravog puta, i neću ih osuđivati.

Briga i suosjećaj i za druge

Mi trebamo u molitvi pred Boga iznijeti i rane i boli svoje braće i sestara - i s druge strane donijeti bolesnima riječ Božju u Svetome pismu: »Milosrđe zahtijeva molitvu: tu molitvu Bog jako voli ...i lijek treba donijeti sa suncem Svetoga pisma.« Put obraćanja, koji je započeo u kajanju i nastavljen je u pokori, mogao bi završiti u samopredbacivanjima, teškim kažnjavanjima i u bezizglednosti vlastitog napora, kad bi nedostajalo iskustvo dobrote i milosrdnosti. Tako smo od Hildegarde iz Bingena pozvani za nas same i za druge zazivati: »Pomaži ljude milosrđem i utjehom kao što je to učinio sin Božji.«

Iz živoga iskustva opraštanja i pomoći u situacijama opterećenim krivnjom moguće je dalje davati milosrđe i utjehu. Samo tako može Radosna vijest - Evanđelje - uvjerljivo biti predavano dalje.

U meditaciji preuzimamo sliku koju Hildegarda primjenjuje za čovjeka pokajnika: to je mjesec koji sam ne svijetli, nego prima svoje svjetlo od sunca.

Čovjek je promjenjiv kao mjesec - Bog je kao sunce: jednako trajno grijući i svijetleći.

Kad je mjesec taman, to ne znači da sunce više ne sjaji. Kad su čovjek i njegov život tamni i zasjenjeni, to ne znači da ljubav Božja ne bi više bila prisutna.

Ovisi o meni da li ću se okrenuti suncu. Na svaki način imam mogućnost da se obrnem i priklonim suncu Božje ljubavi.

Priuštiti si jednom večernju šetnju, kada puni mjesec stoji na jasnom nebu. Drugi put pogledajte na polumjesec. Ili protražite mladi mjesec. Razmatrajte uz to sljedeći tekst.

Meditacija: Mjesec

Mjesec - okrugla stvar
puna ljupkosti i ravnomjernosti,
kao puni mjesec blago svijetleći.
Ali on ne svijetli sam,
prima svoje svjetlo od sunca -
on je samo odraz svjetla.
Opadajući mjesec
daje svoj puni oblik samo naslutiti,
njegov krug može biti gledan samo kao zasjenjen.
Svjetlo ga ne dostiže već potpuno,
mnogi dijelovi su tamni,
više ne svijetle,
ali mi ipak znamo za njegov puni oblik.

Moja duša - dašak od Boga -
pokazuje u svom biću zaokruženost i ravnomjernost
poput mjeseca,
jer zna za dobro i za zlo.
Znam za dobra - i poput sam punog mjeseca:
potpuno i sasvim okrenut dobroti Božjoj.

Kao opadajući mjesec sam,
kada dobro doduše znam, ali ga ne činim -
nisam dobro »u formi«.
Moje pravo biće je potamnjeno,
moja sjena je svima vidljiva,
ja daleko zaostajem iza svojih dobrih mogućnosti.
Ali moja forma nije razorena.

U pokajanju
mogu se obnoviti u pravednosti
i u milosrđu Božjem
svoje biće opet dovesti do potpunog sjaja.

Ja sam kao mjesec - nepostojan,
jedanput svijetleći, drugi put zasjenjen,
ali uvijek u mogućnosti
da se vratim u svoju svijetleću punu formu.

MOJA ME VJERA OŽIVLJAVA

Božjim snagama čovjek se uvijek iznova obnavlja

Ima li moj život smisao? To je središnje pitanje naše egzistencije. Gdje se ono zaniječe, život se raspada. Naposljetku postavlja se pitanje o smislu s obzirom na ograničenost našega života, jer ništa nije tako sigurno kao smrt - »sigurno kao smrt«.

Različite unutarsvjetske stvari koje daju smisao kao zadatak koji treba ispuniti, ljubljeni čovjek, čast i slava, posjed i utjecaj, propadaju često preko noći u ništa. Životna snaga koju sam u njih investirao s njima nepovratno nestaje, bolest i smrt spopadaju čovjeka.

Vjera u Boga: odgovor na pitanje o smislu života

U potrazi za smislom koji nadživljava udaramo mi na granice našeg iskusivog svijeta. Tragamo za bivstvom koje nas nadmašuje. Svijest o jednoj nadsvjetskoj moći ne može se iskorijeniti iz čovjeka, iako je već više puta bila proklamirana »smrt Boga«. U našem sekulariziranom, liberalnom društvu često se smatra zaostalim i neznanstvenim još vjerovati u Boga.

Mi vidimo međutim kako usprkos blagostanju i napretku ne samo da prirodne osnove života dospijevaju kroz ekološku krizu sve više u opasnost, nego da i sami ljudi postaju sve više podložni bolestima, mučeni strahovima, bez radosti i depresivni.

Nismo li danas na mnogo načina u bijegu? S autom, u prividnom svijetu medija, s medikamentima, alkoholom, drogama, u okultizmu i magiji traže mnogi ljudi da pobjegnu od poteškoća života. Nedostaje li ovdje povratna veza uz nešto više što mi može dati duhovno uporište i smisao? To više nazivamo mi Bogom, izvorom svoga života.

Kao kršćani vjerujemo mi s Hildegardom iz Bingena da je taj Bog u Isusu Kristu postao čovjekom, da mi u njegovoj riječi slušamo Božju riječ, i da je on svojom smrću i svojim uskrsnućem otvorio novi prilaz božanskom životu.

Čin vjere je drugačije kvalitete od spoznaje vidljivih stvari. On je više od smatranja istinom vjerskih iskaza. On znači unutarnje, spremno i ponizno sebe-otvorenje za duhovnu bitnost, koja predstavlja izvor svekolikog života i koja nam je u Isusu Kristu donijela poruku da smo mi njegovi ljubljeni sinovi i kćeri. Hildegarda kaže: »Tko neće vjerovati, taj je mrtav«. Čovjek sam sebe odsijeca od struje života kad se okreće od Boga.

U jednoj velikoj viziji čuje Hildegarda govor Sina Čovječjeg: »Onome koji spremna srca prihvaća sjeme moje riječi, dajem ja kao dobroj njivi u preobilju velike darove Duha Svetoga. Tko međutim jednom čuje moju riječ, ali se drugi put ustručava primiti, sličan je njivi koja se trenutačno zazeleni a onda opet presuši. Takav čovjek usprkos tomu ipak nije sasvim izgubljen. Jer iako on duševno gladuje, ima on ipak - makar i malo - zelene snage. Tko pak nema namjeru, niti želi prihvatiti moje riječi, niti hoće kroz opomenu Duha Svetoga, niti kroz poduku po ljudima svoje srce usmjeriti na dobro, taj potpuno odumire.« (SC 528)

Čujemo u ovom tekstu kako riječ Božja čovjeku dariva zelenu životnu snagu, predočenu zorno njivom na kojoj jednom rastu zelene biljke koje su znak života i ujedno služe

hrani, koja međutim drugi put - ako sjeme Božje riječi nije prihvaćeno - leži neplodna.

Putevi na kojima Božja riječ može dosegnuti čovjeka jesu:

1. poticaj Duha Svetoga, kada čovjek biva u svojoj nutrini dodirnut i ispunjen radošću Božjom,

2. podučavanje čovjeka u navješćivanju ili iskustvo zbiljski življene vjere.

Najupečatljiviji način doživjeti zelenu snagu vjere, svakako je susret s čovjekom koji unatoč mnogim udarcima sudbine zrači unutarnjom radošću i u druge ljude ulijeva hrabrost. Živi primjer za to u naše je dane majka Terezija koja je u visokoj starosti nakon teške upale pluća unutar najkraćeg vremena napustila bolnicu kako bi se ponovno prihvatila ljudi.

U povjerenju u Boga je životno obnoviteljska snaga za čovjeka

»Božjim snagama čovjek se uvijek iznova obnavlja sve do dana svoje smrti.«

Čim se pouzdajem u Boga, njemu se obraćam, mogu Božje snage biti učinkovite. Hildegarda ih naziva »snažnim radnicima Božjim«. U svojoj knjizi »Scivias - znaj puteve« opisuje ona jednu viziju na sljedeći način:

Vidjela sam... stepenice poput ljestava od podnožja do vrha. Po njima silaze i penju se božanske kreposne snage gore i dolje; vidjela sam da one nose kamenje za svoju gradnju s kojim idu na posao i da su se revno trudile da to djelo dovrše. I čula sam Svijetlećega koji je sjedio na prijestolju kako kaže: 'Ovo su najjači radnici Božji'«. (SC 459)

To znači:

»U Božjem Sinu koji je postao tijelom djelovale su zajedno sve vrline. On je ostavio u svojoj osobi tragove za otkupljenje kako bi među vjernicima malodušni kao i velikodušni u njemu mogao naći odgovarajući stupanj na koji bi mogao staviti svoju nogu za uspinjanje ka vrlinama... Na najboljim mjestima plemenitih srdaca sakupljaju se vrline na svoj najsvetiji posao kako bi Božjeg Sina dovršile u svojim udovima to jest u izabranim ljudima.« (SC 475)

Posrednik Božjih snaga jest dakle Isus Krist; on nam je ostavio stupnjeve otkupljenja po kojima snage kao po ljestvama idu gore i dolje. »Dolje silaze one tako reći kroz čovječanstvo, a gore se uspinju kroz božanstvo Isusovo.«

U Isusu Kristu podignuto je djelo u kojem Božje snage dolaze do razvitka, do učinkovitosti. U nama, Kristovim udovima, treba svijet biti doveden do savršenstva.

U drugoj slici govori Hildegarda o šatoru koji je Bog za nas podigao - djelo otkupljenja - u kojem smo zaštićeni od sila tame i razaranja. Taj šator možemo mi sad ukrašavati i izgrađivati. Odgovornost za otkupiteljsko djelo Isus Krist prenio je na svoju Crkvu. Njoj je povjereno upravljanje otajstvima. Hildegarda mora ipak često službenike u Crkvi opominjati da ne zlorabe svoju moć niti da iz udobnosti postanu nemarni: »Vi ne pružate ljudima kruh koji je potreban... vi ste mlaki i teški...«

Snage Boga izlaze samo onome ususret koji se oko njih trudi. Hildegarda čuje kako one govore: »Mi proizlazimo neposredno iz Najvišega, mi smo od njega obvezne da se zajedno s tobom borimo.«

U odgovoru ljudske duše čujemo protivljenja, koja se suprostavljaju puštanju božanskim snagama, iako je prisutno

znanje o ispravnosti puta: »Kako bih rado došao k vama, da mi možete podariti poljubac srca.«

Kako međutim izgleda to stvarno u našemu životu?

Mi nastojimo i dalje svoj život oblikovati sa svojim vlastitim snagama i prema svojim planovima i željama. Mi imamo doduše u svojoj duši znanje o tome što bi zapravo za nas i za druge bilo dobro, ali pored sebičnih želja kao što su čast, ugled, imetak, karijera, to ostaje često stajati na putu.

Hildegarda kaže da nas to duboko unutarnje znanje o pravom putu neprestano opominje i drži u nespokojstvu. Ona je vidjela tužaljku jedne duše:

»O Bože, zar me nisi stvorio? Gledaj samo kako me pritišće prezira vrijedna zemaljskost (zatočenost zemljom). I tako se ja odlučujem na bijeg. Kako se to događa? Budući da u mom šatoru (tijelu) stanuje požuda (oholost, ponos, pohlepa, neumjerenost, putenost, gnjev, mržnja, svađa, zavist), izvršavam ja s njome djelo, jer imam zadovoljstvo na takvom činjenju.

Ali um, koji živi u mojoj spoznaji, pokazuje mi da sam stvorena od Boga... Tako se sakrivam iz straha pred licem svoga Boga, jer primjećujem da su djela u mom šatoru Bogu protivna... Zato se podižu u meni oluje s mnogim lažljivim glasovima sviju vrsta i zovu: 'Što si ti i što radiš? Nesretna si ti. Ti ne znaš je li tvoje djelo dobro ili zlo... Što ti čini zadovoljstvo, to je tebi zabranjeno, a što te straši, na to te tjera Božja zapovijed. I otkud znaš da li sve to tako stoji?

Bilo bi bolje da te uopće nije bilo« (SC 63,64)

Ovdje je opisan put u očaj koji kao nijedan drugi porok uništava čovjeka i može ga čak natjerati u smrt.

Oslobođenje iz očajničkih situacija Božjom snagom nade

Napokon kod očaja se radi o negiranju života samog, kako Hildegarda čuje: Bilo bi bolje da te uopće nije bilo. Očaj govori: Kakav je pak to strašan užas! I tko bi me mogao utješiti! Tko bi mogao stati uza me i otrgnuti me od te katastrofe koja me drobi? Pakleni oganj je zapaljen sve uokolo mene i Božja revnost za kaznu odbacila me je u pakleni ponor. Što mi još preostaje osim smrti? Nemam nikakve radosti u dobru i nikakve utjehe više u grijehu. Na čitavom svijetu nema ništa više dobroga!« (MV 141)

Iz ove životu bliske, potresne tužaljke možemo uvidjeti koliko čovjek može biti zapleten u patnju i krivicu. Iako psihoterapija i psihoanaliza mogu pomoći da razjasne uzroke depresivnih neraspoloženja i oboljenja, da razgrade i prerade destruktivne osjećaje, čini se za ljudsku snagu često jedva mogućim da provede učinkovitu novu orijentaciju. I kod Hildegarde može tu samo još Božja snaga nade biti pozvana u pomoć. Ona čuje glas nade odgovarati iz »olujno uskovitlanog oblaka«:

»O, sotonsko gorivo, ti si upaljač grijeha! Ne slutiš, ne možeš sebi zamisliti čega sve dobroga ima u Bogu! Ako ti vrijednost stvari naravno tražiš izvan Boga, tada ti nitko ne može pomoći!... Sva nagrada dolazi jedino od njega, i svaka osuda zla potječe od njega. Zašto ti sebi već predočuješ svoju propast gdje još uopće nisi osuđen?... Zato ne smije niti jedan čovjek, koji hoće postići nešto dobro, sebi sam predočavati svoju propast. Jer Bog je ipak najveće dobro i on ne ostavlja niti jedno dobro djelo bez plaće... Ti sebi međutim predočuješ bezbrojne kazne koje ipak nećeš nikada vidjeti, kako bi pritom u djetinjastom ludilu izgubio svoj život.« (MV 141,142)

To je vrlo utješan tekst za sve one koji misle da zbog krivog, promašenog života moraju potonuti u očaj. Očajanje nije samo jedna od duševnih prigoda, nego zahvaća cijelog čovjeka. Vrlo često su tjelesne tegobe izraz jedne očajne situacije, tada se govori o »maskiranim depresijama«: depresija se sakrila iza neke maske. To onda može biti svaka vrsta bolesti, jer očaj sam nagriza volju za životom.

Kako teško očajnom čovjeku pada da nađe izlaz iz svojih samorazarajućih misli, naznačava Hildegarda s »olujno uskovitlanim oblakom« iz kojeg odjekuje glas nade. Oblak je simbol za nazočnost Božj,u koji je krajnje uznemiren nad stanjem čovjeka. Olujno uskovitlan mora postati i čovjek u učvršćenju svoje potištenosti, kako bi Božjoj snazi nade dao jednu šansu - kako bi iz đavolskog kruga svojih misli, koje mu uvijek samo predočuju njegovu nesreću, izašao. »Tko tako govori sam sebi, taj mora ući u sebe i svoju nadu prebaciti na Božje milosrđe. On bi trebao u uzdisanju za višim stvarima priznati da je pogriješio, kako bi i sada još zaslužio Božju naklonost. Jer čovjek je po prirodi dobar.«

Prirodno znanje o dobru pustiti da u sebi bude djelotvorno

Hildegarda zna u svom unutarnjem viđenju za bit čovjeka koji je od Boga bio stvoren »veoma dobro«. Zato on nikada ne gubi znanje o svom nebeskom određenju. Svaki čovjek zna u svojoj duši što je dobro pa makar to i ne činio.

Mi vidimo kod Hildegarde neprestance to optimističko gledanje na čovjeka koji je bio stvoren na sliku Božju, ali si je udaljavanjem od Boga, navukao patnju, bolest i smrt. Bog međutim drži postojano spremnim svoje velike snage koje čovjek treba samo zahvatiti:

»Kada duša osjeća da je njeno tijelo bez svih osnovnih snaga, zapada u žalost i tužaljke i pritišće posredstvom znanja svoga razuma i u duhu skrušenosti svoje tijelo s uzdasima i suzama, jer uviđa da je njeno djelo loše.

Na taj način daje ona svom sasušenom tijelu ponovno ozelenjeti vlažnošću božanske milosti.« (H 230)

Božju pomoć primati i usvajati

Ako je Hildegarda i neumorna da uvijek nanovo prikazuje upečatljivim riječima milosrđe, nepojmljivu ljubav, neiscrpnu dobrotu Božju, ona ipak ne sumnja da jedino čovjek drži u svojoj ruci koliko te snage mogu biti djelotvorne u njegovom životu. Božjima snagama se tada zatvaraju vrata, kad čovjek misli da vlastitom snagom može sve učiniti i da ne treba nikakve pomoći: Našem vlastitom nesvjesnom pripisuju se pritome odgovarajuća »proširenja« i božanske osobine kao: svemoćan, svedobar, nadasve mudar, sveznajući kako se danas nerijetko može čitati. Time je opisano ono držanje koje Hildegarda označava kao najgori porok, naime oholost. Ta pripisuje ne Bogu, nego samom sebi sve-moć, omnipotenciju.

Put iz očaja i s time povezana bespomoćnost i bolest jest put muke, borbe. On ide, kako je u prethodnom poglavlju opisano, preko skrušenosti, pokajanja, preko mnogo kamenja, trnja i drača, preko mnogih zaleta i poraza, tužbalica i suza. Ali upravo na tom mjestu može započeti Božja pomoć i dati sasušenom, bolesnom tijelu svojom »vlažnošću« da bude opet »zeleno« to jest živo. Htio bih dodati neke tekstove u kojima nam Hildegarda kaže na koji način se mi trebamo u različitim nevoljama obratiti Bogu:

»Kada naime gnjev hoće zapaliti moj šator, gledam ja na Božju dobrotu. Njega nikad nije dodirnuo gnjev. Tako postajem blaža od zraka, koji nježno vlaži suhu zemlju i osjećam duhovnu radost, kada vrline započnu razvijati (ostendere) u meni svoju životnu snagu. I tako osjećam ja Božju dobrotu.

Kada međutim *mržnja* pokušava da me učini ornim, dižem ja pogled na milosrđe i trpljenje (martyrium) Božjega Sina i tako krotim svoje tijelo. U vjerničkom prisjećanju udišem ja miris ruža, koje izrastaju iz trnja i spoznajem tako svog Spasitelja.

Ali kada *ponos* hoće u meni podignuti tvrđavu svoje taštine bez stjenovitih temelja i kad bi htio dostići takovrsnu visinu da nikoga pored sebe ne trpi nego hoće izgledati viši od ostalih: Ah, tko će mi tu doći u pomoć? Stara zmija naime, koja je htjela sve nadmašiti, dopala je smrti i hoće me dovesti do pada. Tada kažem žalosno:

Gdje je moj kralj i moj Bog? Što mogu dobroga bez Boga? Ništa. Tako gledam na Boga koji mi je dao život i žurim k presvetoj Djevici koja je zgazila nadustost stare paklene (zmije)... I tako spoznajem ja na uzvišenom Bogu najprivlačnije dobro, poniznost. Osjećam ljupkost neprolaznog balzama i radujem se tako slatkoći Božjoj, kao da bi ona bila miris sviju začina. I tako se branim i od ostalih poroka s jakim štitom poniznosti.« (SC 65,66)

To svakako nije jednostavan put, jer kraljevstvo Božje - unutarnji mir, spokojna duša, zadovoljstvo - ne može biti zadobiveno s »površnom igrom«. Zato se vrline zovu »Božji borci«, one su ujedno i ljekovita medicina za čovjekove rane. Baš tako kao što moram pozvati liječnika, tako one žele biti izmoljene, zamoljene.

Molitva kao obraćanje Bogu i kao izlaz iz tjeskobe

U molitvi otvaramo svoja vrata Bogu. Vrata se iznutra otvaraju. Hildegarda čuje kako se Bog uvijek nanovo žali da su ga ljudi zaboravili i ništa više od njega ne mole. Zato mi više i ne možemo doživjeti ljekovitu snagu molitve.

»Bog zna za preuzetnost onih koji ne podižu k njemu pogled iz poslušnosti, nego sve svoje temelje na samima sebi. On će ih očistiti metlama tjeskobe i nemanima neprijateljske nastrojenosti sve dok se ne budu u pokajanju sjetili Boga. Jer oni nisu putovali u revnosti ljubavi i u obdržavanju njegovih zakona.« (B 180)

Danas vladaju mnogi različiti strahovi na zastrašujući način nad čovjekom. Jesu li oni mjerilo za našu udaljenost od Boga?

Tjeskoba ne čini samo glupim nego i bolesnim. Sve one bolesti koje na bilo koji način imaju vezu s uskoćom, dolaze iz tjeskobe. Mislim na anginu, anginu pectoris, poteškoće s disanjem, zgrčenosti i druge. Mi trebamo opet naučiti kako da padnemo u ljubeće ruke Božje i da mu se povjerimo u svojoj nevolji.

Hildegarda čuje uvijek nanovo obećanje Božje da će nam on pomoći: »Zato potraži u svojoj savijesti rane i bol svoga srca, kojima se moraš prinuditi, kada osjećaš da te volja vuče prema grijehu, i kad si tako za njega prionuo da jedva sasvim odriješen možeš disati. *I gle, ja te gledam.* Što ćeš tada učiniti?

Kad ti mene sada u toj pritještenosti s ranjenim srcem, vlažnim očima i potresen strahom pred mojim sudom zazoveš, i tada ostaneš pri svom glasnom zazivanju da ti priteknem u pomoć protiv zloće tvoga tijela i protiv napada zlih

duhova, *ja ću sve učiniti za čim težiš* i nastanit ću se u tebi...« (SC 528)

Shvaćamo li kod tih riječi što znači molitva? Razumijemo li možda zašto tolike takozvane molitve nisu uslišane? Iscjeliteljsku snagu molitve doživljavamo samo ako je ona prošla kroz naše srce.

U svijesti svoje potrebitosti mogu i moram Boga zazivati, Hildegarda govori uvijek nanovo »uzdisati«. I ako trpim zbog nevolje svoga brata, svoje sestre, svojega bližnjega, ili ako ih vidim da pate, trebam zazvati Boga. Za takvu molitvu obećano je uslišanje: »...tada se približava miomiris božanske ljubavi...« da ispuni to opravdano zazivanje.

Otvoriti se Božjoj snazi ljubavi i drugim dobrim svojstvima

Snage vrline stoje spremne za pomoć i čekaju da ih čovjek uzme u svoju službu. Hildegarda ih vidi u svojim vizijama kao ženske likove, koji su čudesno obučeni, ukrašeni dragim kamenjem i svijetleći:

»Ljubav se pojavila kao hijacint u boji nebeskog svoda, naime njen lik i njena tunika. I u tu tuniku bile su ušivene na nepredočiv način čudesno dvije trake ukrašene zlatom i plemenitim kamenjem; tako je preko svakog ramena lika sprijeda i odotraga visjela do nogu traka... Ona je progovorila: 'Sin Božji rođen je na kraju vremena poradi čovjeka kao čovjek... zato sam se ja pojavila kao jasno svijetleći sjaj u Bogu i u čovjeku.'« (SC 461,462)

Ljubav je najunutarnjiji motiv sviju Božjih snaga, poniznost je njihova kraljica. Iz velikog kola snaga mogla bih samo neke navesti: nada, mudrost, čednost, pravednost, strah Božji, poslušnost, vjera, velikodušnost, istina, mir, predanost, milosrđe, strpljenje. One sve čekaju kao djelot-

vorne Božje snage na to da im se čovjek otvori. Zato čovjek treba tražiti Božje milosrđe.

»Tko to pak ne traži, neće ni naći, kao što i izvor - struja - ne teče prema ljudima koji ga samo poznaju, a neće doći k njemu. Oni naprotiv moraju k njemu pristupiti, ako bi željeli crpiti njegovu vodu.

Tako neka radi čovjek. Neka se približuje Bogu kroz od njega postavljeni zakon, i on će ga naći. Bit će mu pružena hrana života i ljekovita voda, tako da ubuduće neće trpjeti niti od žeđi niti od gladi.« (SC 475,476)

U meditaciji uzimamo sliku struje koju nam predočuje Hildegarda. Potražite potok, rijeku ili struju i sjednite malo podalje. Možete zasigurno vidjeti igru valova, možda i sunce kako se u tome zrcali.

Za vrućega dana porasti će želja za hladnom mokrinom. Ali vi nećete biti osvježeni, ako ne krenete na put.

Meditacija: Struja

Jedna struja teče kroz krajolik.
Njen izvor
dolazi iz dubine brda,
ne možeš ga istražiti.
Struja je naprosto tu -
i za tebe.
Ti međutim sjediš na suhome.
Trpiš žeđ
bez snage si i izmoren.
Struja je predaleko,
ti je vidiš iz daljine.
Čudesno

svjetluca ona na suncu.
Krasno
će me oživjeti,
svježa hladna mokrina.
Na njenim obalama raste bujno zelenilo.

Velika čežnja
ispunja te
za strujom koja život daje.

Ali ti sjediš na suhome.
Teče li struja krivim tijekom?
Hoćeš li čekati
da se korito pomakne?
Hoćeš li u suhoći propasti?
Ti znaš, struja je tu.
Ne čekaj predugo u suhoći!
Što dulje čekaš,
to manje snage imaš
da se pokreneš na put.
Ne smijem predugo čekati
u suhoći svoje komocije,
svojih strahova,
svog kukavičluka,
svog očaja.
Dugo nisam struju
božanske snage i ljubavi
uopće vidio.
Podigao sam zid oko sebe.
Sada vidim posve jasno.

Ali ja sjedim na suhom. →

Da li da pođem?
Put je kamenit, mukotrpan, dalek,
hoće li moja snaga izdržati,
hoću li struju
uopće još doseći?
Ako me Bog hoće ojačati,
mora on privesti bliže k meni struju.

Sjedim i čekam,
ali ja znam,
struja neće poteći k meni,
moram poći k njoj.

Moram se dignuti
krenuti iz zatvora
tupe navike.

Da, ja krećem,
nada daje krila mojim koracima.
Znam da ću nanovo oživjeti,
biti sretan i pjevati.
Bog daje vodu života da teče za mene.
On očekuje da ja dođem.

Osjećam da mi je struja već došla bliže...

JA LJUBIM SVJETLO

Živo svjetlo Božje

Svjetlo je naprosto izvor života. U mnogim religijama sunce se smatra božanstvom, jer bez njega bi umro sav život na zemlji. Prema kršćanskom razumijevanju vjere, sunce je kao svjetlilo postavljeno na nebo.

Bog je svjetlo

U božanskom viđenju Hildegarde objavljuje se Bog sam kao svjetlo, kao svjetlost bez izvora, od koga sva druga svjetla dobivaju svoju snagu svijetljenja. Sunce je pritom simbol, znak za božanstvo. Hildegarda iz Bingena izvješćuje:

»I ja sam gledala u otajstvu Boga čudesno lijepu sliku. Ona je imala lik čovjeka. Njegovo lice bilo je od takve ljepote i jasnoće da bih lakše mogla gledati u sunce nego u to lice... On (taj lik) bio je obučen u haljinu koja je sjajila poput sunca. U svojim rukama nosio je janje koje je svijetlilo kao bijeli dan. Svojim nogama gazio je taj lik neman strahovitog izgleda, otrovnu i crnu, i jednu zmiju.« (WM 25)

Božanstvo je sjajno, svijetleće i ima lik čovjeka. To božansko svjetlo je djelotvorno kod stvaranja vidljivog svijeta, znači međutim istovremeno duhovno svjetlo, ljubav nebeskog Oca. Ljudski lik upućuje na to da se Riječ Božja, Sin Božji, »obukao u tijelo«, da je »obukao« čovječnost i time svojom ljubavlju otkupio čovjeka. To je razlog zašto taj lik jasnije svijetli od sunca. Duhovna snaga zračenja je ljubav, koja ipak kao svi duhovni događaji, nije neposredno vidljiva našim osjetilima: »Jer prekomjernost ljubavi zrači i

blista u tako uzvišenom munjevitom sjaju svojih darova... da to nitko u svojim osjetilnim moćima ne može shvatiti.«

Hildegarda iz Bingena, koja je svojim unutarnjim okom smjela gledati u duboke Božje tajne, poklanja pozornost na takve prekrasne slike koje mogu rasvijetliti i učiniti radosnim naš dom. Normalno doživljavamo božanstvo samo skriveno. I u Svetom pismu upotrebljava se slika oblaka za nevidljivo prisutnog Boga. Hildegarda pak osjeća se od Boga pozvana da daje priopćenja o njemu: »Ti si naprotiv pogođena mojim svjetlom koje te u nutrini pali kao žarko sunce svojim ognjem... Ne budi plašljiva, nego kaži što spoznaješ u duhu kako ja to kroz tebe priopćujem.«

Svjetlo Božje sjaji u sveukupnom stvaranju

Svjetlosna je snaga ljubavi Božje ona koja je sva bića dozvala u postojanje i koja ih održava na životu. Kao prvo stvorio je on ona nevidljiva umna svjetlosna bića koja su čista hvala Bogu. »I kao što sunčev sjaj pokazuje sunce, anđeli svojim hvalospjevom navješćuju Boga, i kao što sunce ne može biti bez svog svjetla, tako ni Božanstvo nije bez hvale anđela«. Anđeli su dakle čista slava Božja dok vidljivo stvorenje svojim opstankom slavi Boga. Čovjek pak slavi Boga svojim djelom.

Božja svjetlost je snaga koja stvara i koja održava život u svemu stvorenom. Hildegarda piše: »Božje prijestolje jest njegova vječnost u kojoj on sam sjedi, i sva *živa bića su tako-reći iskre zračenja njegovog sjaja, koje mu isijavaju kao zrake sunca.«* Tako je cijelo stvorenje prozračeno i prožeto Božjim zrakama; ono niti je samo božansko niti je kao puka stvar stavljeno u naše proizvoljno raspolaganje.

Čovjek sam bio je, prema Hildegardi, opremljen sa svijetlećim tijelom, prozračan kao dragi kamen. Svojim udaljavanjem od svjetla i ljubavi Božje navukla se na njega i na cijelo stvorenje »siva koža«. On je pao u mrak poroka, u moć smrti, iz koje se sam ne može izdići. On je upućen na izbavljenje po samom Bogu.

Hildegardi je bio dan još i dublji pogled u otajstvo Božje, u kome tri osobe djeluju u jedinstvu. Upečatljiva je to slika koju ona opisuje u svojoj knjizi »Scivias«:

»Tada sam vidjela prejasno svjetlo i unutra safirno plavi ljudski lik, koji je bio potpuno prožet blagim crvenkastim plamenom. I jasno svjetlo obasjavalo je cijeli crvenkasti plamen i crvenkasti plamen cijelo jasno svjetlo i (oboje), jasno svjetlo i crvenkasti plamen, cijeli ljudski lik, tako da su sačinjavali *jedno jedino svjetlo* u istoj jačini i svjetlosnoj snazi (in una vi possibilitatis).« (SC 117)

Jasno svjetlo je simbol za Oca, puninu iskona, iz koga izvire svo životno zelenilo, iskričavi plamen je Duh Sveti, ljubav koja grije, koja pali i prosvjetljava srca; safirno plavi ljudski lik je utjelovljeni Sin Božji koji je preplavljen svjetlom i vatrom. Hildegarda se ne umara ukazujući na to da je s očovječenjem ljubavi Božje spasenje naprosto postalo djelotvornim:

Utjelovljenje Boga i njegovu ljubav pustiti da prebivaju u nama samima

»Time da nas je Bog ljubio, nastalo je drugačije spasenje od onoga koje smo na početku posjedovali dok smo bili baštinici nevinosti i svetosti... Kroz životni izvor Riječi došla je k nama naime majčinska ljubav Božja koja nas grli; ona nas hrani za život, pomaže nam u opasnostima i vodi nas - kao duboka i nježna ljubav - k pokori.

Bog je milosrdno mislio na svoje veliko djelo i dragocjeni biser, naime na čovjeka, kojega je oblikovao iz gline ze-

maljske i kome je udahnuo životni dah... Zbog toga otkupiteljsko djelo ljubavi (salvatio caritatis) nije proizašlo iz nas, jer mi nismo znali niti uzmogli Boga ljubiti za naše izbavljenje.« (SC 120)

Prijeko je potrebno upustiti se u to najdublje otajstvo Božje ako njegova oslobađajuća, spasonosna poruka treba razviti svoju djelotvornost u našem životu.

Sva duhovna događanja ustežu se komotnom, jednostavnom zahvatu. Ona se ne mogu otkriti niti rafiniranim metodama a pogotovo ne izvanjskim pritiskom ili propisanim prinudnim mjerama. Ona mi postaju dostupna onda kada se povučem iz izvanjskog, bučnog pogona, idem u tišini i sam se izložim nazočnosti Božjoj. U molitvi punoj povjerenja mogu moliti za to da mi se otkrije taj izvor spasenja. Molitva i njen duh nošeni su obećanjem Isusovim: Molite i primit ćete.

Unatoč svojim naporima mi se sami ne možemo izdignuti iz mraka, nego smo upućeni na svjetlo Božje. Hildegarda je gledala kako se na zemlji pojavilo svjetlo i zažarilo se kao jutarnje rumenilo. Time je uvijek mišljena djevica Marija: ona je *jutarnje rumenilo iz kojeg je proizišlo svjetlo.*

Oslobađanje čovjeka božanskim svjetlom

Marija je svojom spremnošću, svojim pristajanjem uz Božji plan omogućila otkupljenje. Djevičanstvo Marije kod Hildegarde je neotklonjiva pretpostavka da je »najsvjetlija Riječ Božja« mogla postati čovjekom. Marija je kao »blistavi dragi kamen« koji isijava svjetlošću, »sjajem sunca koji te preplavljuje, sunca koje izvire iz srca Očeva.« Samo tako moglo je svjetlo utjelovljenja zasjati na zemlji:

»I vidjela sam kako iz svjetla jutarnjeg rumenila izlazi sasvim svijetli čovjek; on je izlio svoju svjetlost preko tame,

ali je od nje odbačen tako jako da je on krvavo crven i blijed tamu s tako jakom snagom natrag odbacio da je drugi (ille) čovjek koji je u njoj ležao kroz dodir vidljivo zasvijetlio i uspravno iz nje izašao. I tako se pojavio svijetleći čovjek, koji je proizašao iz spomenutog jutarnjeg rumenila u tako velikoj slavi da to ljudski jezik ne može izraziti.« (SC 103,105)

Taj središnji iskaz kršćanskog nauka o spasenju ujedno je i središte Hildegardine mistike: Tko se zaista upusti s Riječju Božjom i da se iznutra dodirnuti, uvijek će nanovo iskusiti kako strah iščezava i pouzdanje raste, kako praznina biva ispunjena ljubavlju, kako tama očajanja biva pobijeđena od svjetla nade...

Božanska riječ otkupljenja sadrži u sebi zbilju križa koga ne možemo mimoići niti mi niti Božji Sin. Tek putem potpunog predanja moći ćemo se osloboditi od zla. Hildegarda je čula glas s neba:

»Da Sin Božji nije trpio na križu, ta tama ne bi nipošto dozvolila da čovjek dospije do nebeske slave.« (SC 169)

U tome je sadržan i jednoznačni iskaz da jedno samootkupljenje nije moguće.

Prirodna čežnja za svjetlom

Mi svi čeznemo za svjetlošću, za toplinom ljubavi, koju uvijek nanovo možemo na trenutke iskusiti. Mi doživljavamo izvanjsku tamu - bilo u mračne dane, u zimi, u zatvorenim prostorima - kao prijetnju, ona nam oduzima životnu snagu, čini depresivnim i podstiče bolesti.

Na isti način mi smo puni životne radosti u sunčane dane, pri bistrom zraku, u područjima koja su natopljena svjetlom. Mi osjećamo snagu svjetlosti koja potiče život i čini zdravim.

Isto smo tako ovisni od duhovne atmosfere oko nas; ljubezni čovjek, koji zrači dobrotom, daje nam krila i čini da u nama rastu neslućene snage. Nazočnost zavidnog, zlovoljnog čovjeka naprotiv koči i može nas čak učiniti bolesnima.

S pomoću sakramenata treba Crkva Kristovo djelo na zemlji dalje voditi

U svim tim stvarima možemo uvidjeti u kolikoj smo mjeri upućeni na svjetlost ljubavi Božje da iznutra budemo zdravi. Mjesto tog iskustva spasenja treba prema volji Kristovoj biti njegova Crkva. Kroz nju trebaju ljudi u 'kupki preporođenja' (krštenje) iz duha i vode postati nova stvorenja u Bogu.

Sukladno tome vidi Hildegarda Crkvu kao ženu, kao zaručnicu Kristovu i majku koja Sinu Božjem uvijek podaruje novu djecu. Ona je nadasve posve prožeta sjajnim svjetlom i nju okružuje svjetlucavi sjaj. Najdonji dio je nedovršena - nesavršenost Crkve, tako dugo dok je moraju voditi nesavršeni ljudi.

Crkva je pozvana da omogući daljnje djelovanje djela Isusa Krista u sakramentima. Ti su vanjski znakovi za unutarnja, duhovna događanja, koja čovjeka izdvajaju iz naravnih životnih odnosa i osposobljavaju ga za život u božanskom duhu. »O čovječe, daj se preplaviti od novog rođenja Otkupitelja i pomazati pomazanjem svetosti! Bježi od smrti i daj se u potjeru za životom.« Posebno mjesto zauzima slavlje posljednje večeri, svete euharistije. Hildegarda vidi u jednoj viziji pet različitih grupa koje pristupaju tom sakramentu:

»Jedni naime imaju svijetleće tijelo i vatrenu dušu; drugi se pak pojavljuju s ružnim tijelom i mračnom dušom; neki su bili dlakavog tijela i duša se kočila od prljavštine ljudskog

onečišćenja; tijelo nekih bilo je okruženo šiljastim trnjem i oni su se pojavljivali s dušom punom osipa koji je zaudarao kao raspadajući leš. Dok su neki od onih koji su primali sakrament bili kao preliveni vatrenim sjajem, druge je sakrivao takoreći jedan tamni oblak.« (SC 219)

Samo prva grupa, oni koji su »sa svjetlo sjajućom vjerom blagovali sakrament bili su njegovom otajstvenom snagom u svom tijelu nahranjeni i posvećeni... i njihove duše bile su prožete i zapaljene vatrenim darom Duha Svetoga...« Euharistija podaruje dakle tijelu kao i duši čovjeka životnu snagu. Ona je za naše spasenje.

Kod drugih grupa nedostaje bilo pretpostavka vjere, ili one žive u mnogim porocima, čine svojim bližnjima sramotu ili su se čak ogriješili o život drugih. Ti bivaju kroz nedostojno uživanje sakramenta bačeni u još veću tamu kao onaj svjetlosni anđeo koji se u oholoj preuzetnosti htio izjednačiti s Bogom. Iscjeljujuće djelovanje sakramenata uvijek se nanovo od različitih ljudi iskušava i tijelesno, na primjer kad nakon bolesničkog pomazanja - koje je povezano i sa svetom pričesti - dožive jasno poboljšanje ili čak ozdravljenje od svoje bolesti.

Kroz svjetlo Božje i sam »zračiti«

Bojati se međutim ne trebamo, kako apostol Pavao kaže, bolesti i smrti tijela, nego vječite smrti duše, gdje Bog zaboravlja one koji su njega zaboravili. Tko pak ljubi Božje svjetlo, njemu već sada biva mnogo toga »jasno«, njemu će »sinuti svjetlo« i on će biti oduševljen, bit će probuđen čovjek koji nešto zrači, od čega drugi mogu biti zahvaćeni.

Kraj neka bude pjesnički čudesno lijepi Hildegardin tekst u kojem svetica čuje kako Bog govori o svojim ljubljenim sinovima i kćerima:

»Sada ću govoriti o svojoj ljubljenoj djeci koja me primaju u otvorenosti srca, sa spremnim duhom i budnim razumom i mene dodiruju uzdisajima i suzama. Oni me primaju radosno i grle me najusrdnije.

O moje cvijeće! Čim osjete moju prisutnost, vesele se odmah u meni i ja u njima.

Slađi su mi i ugodniji od uživanja u najplemenitijem dragom kamenu i u sjajnim biserima u ljudskoj duši...

Oni su meni i najplemenitiji jer su u mojim očima uvijek vrijedni ljubavi. Neumorno ću ih gladiti i čistiti, kako bi pravilno i umiljato našli svoje mjesto u nebeskom Jeruzalemu.« (SC 470)

Ako i ne možemo kao sveta Hildegarda gledati Božje svjetlo, ipak ćemo pokušati da se senzibiliziramo za iscjeliteljsko djelovanje svjetla.

Pritom želimo postati svjesni da je naravno svjetlo također uvijek simbol za nevidljivo svjetlo, za Boga samog.

Sjednite u tamni prostor, nemojte paliti umjetno svjetlo, dajte da tama djeluje na vas.

Ustanite prije izlaska sunca, dok je još mračno. Stvari oko vas čine se da ne postoje, da nisu tu, jer ih vi ne vidite.

Doživite polagano svitanje jutra, kako se stvari bude na život, kako sve dobiva boju.

Kada je dan?

Kada mogu vidjeti lice svog bližnjega.

Doživite kako u vama biva svjetlo, kako oživljavate sa svijetlom. Dajte se preuzeti u zrake izlazećeg sunca.

Mislite na to da je ono simbol za ljubav Božju.

Meditacija: Svjetlo

»Jer ja sam onaj visoki, duboki i obuhvatni.
Ja sam upadljivo svjetlo.«

»Čovjek koji tako gleda na Boga,
upravlja kao orao svoje oko suncu.

Svjetlo,
jasno svjetlo,
prejasno svjetlo.

Osjećam otpor,
htio bih pobjeći,
osjećam se tako izloženim na tom jasnom svjetlu,
svatko me može vidjeti,
svatko može sve na meni vidjeti,
ja bih se radije
sklonio u tamu koja zaštićuje.

Svjetlo?
Kližuće svjetlo,
nemilosrdno svjetlo.
Pomišljam na pranje mozga,
neprekidno stajati na žarkom svjetlu
sve dok ne padnem.

Svjetlo?
Tu mi je suton
Ili tama ipak draža.
Zavući se u ugao,
ni od koga viđen.

Svjetlo?
Ne bi li to bilo bolje?
Tama me plaši,
meni je neugodno.

Stoji li do mene da više nisam navikao na svjetlo?
Svjetlo koje tek sve stvari budi na život -
stvari koje za mene nisu bile tu u tami,
svjetlo pada na lice dragoga čovjeka -
kad sam ga zadnji put zaista vidio?
Svjetlo čini da svijetle boje,
koje vesele moje srce.
Svjetlo se ogledava u vodi
i blista u milijunima kapi
i u svjetlucavim snježnim kristalima.

Grijuće svjetlo sunca
ugodno me obavija,
čini zemlju ljubeznom i plodnom.

Kao orao k suncu
tako ja upravljam pogled k Bogu.
Počinjem zračiti
u odrazu ljubavi.
Ljubav ne nagriza svjetlo -
ona svijetli i grije
iz nutrine.
Preplavljuje moja ohlađena mjesta
sve dok se ja skroz naskroz
ne osjećam živim.

Orao može gledati u sunce
i njegovo oko svijetli.
Ja mogu gledati svoga Boga -
i moje oko blista od ljubavi.



Važni datumi iz Hildegardina života

1098. Hildegarda je rođena u Bermersheimu kod Alzeya (Rheinhessen) kao deseto dijete plemenitog Hildeberta i njegove žene Mechtilde.

1106. Ona je predana na odgoj klauzurnoj sestri Jutti iz Sponheima na Disibodenbergu kod Bad Kreuznacha. Hildegarda je od svog djetinjstva imala dar »unutarnjeg gledanja«, ali to povjerava samo svojoj učiteljici Jutti, nakon što je doživjela ogovaranje i slijeganje ramenima kod ljudi.

1136. Jutta iz Sponheima umire. Hildegarda, koja je postala benediktinka, izabrana je za časnu majku od malog ženskog samostana koji je u međuvremenu nastao.

1141. Hildegarda dobiva u velikoj viziji od Boga nalog da napiše i navješćuje što vidi i čuje. Uz pomoć monaha Volmara i sestre Richardise iz Stade započinje zapisivati svoju prvu veliku knjigu »Scivias - znaj puteve«.

1150. Osnivanje vlastitog samostana na Rubertsbergu kod Bingena, kako je to njoj bilo naloženo u jednoj viziji. Završava Scivias nakon što je papa Eugen III, priznao njene spise. Hildegarda postaje poznata u čitavom tadašnjem zapadu, mnogi ljudi mole je za savjet, i razvija se velika korespondencija s mnogim moćnim i značajnim osobama.

1151. Sastavlja prirodoslovlje u kojem opisuje »unutarnju bit različitih naravi u stvorenju« - poznato pod imenom »Physica« - i jednu knjigu o liječništvu: »Causae et curae - o uzrocima i postupanju kod bolesti«.

1155. Hildegarda jaši u Disibodenberg da od opata traži povrat imetka svojih sestara, koji je on protupravno prisvojio. Ona inzistira na dokumentiranom utvrđivanju nezavisnosti njenog samostana od samostana Disibodenberga i odupire se postavljanju namjesnika.

1158. - 1163. »Liber vitae meritorum - knjiga životnih zasluga« nastaje. Ovdje se suprostavlja 35 vrlina, koje Hildegarda suprotstavlja kao Božje sile isto tolikim porocima.

1158/59 Prvo misijsko i propovjedničko putovanje u Franačku, gdje između ostalog posjećuje Mainz, Würzburg i Bamberg, propovijeda u katedralama i na trgovima, iako je u to vrijeme bila jako boležljiva.

1160. Drugo putovanje uz Mosel do Lotaringije. Poznate postaje su Metz i Trier, gdje drži zapaženu propovijed na Duhove.

1161. Treće putovanje uz Rajnu, vjerojatno do Lütticha. U Kölnu drži javnu propovijed u kojoj upućuje riječi opomene kleru.

1163. Hildegarda započinje sastavljati svoje posljednje veliko vizionarsko djelo »Liber divinorum operum - knjiga o Božjim djelima« takozvanog spisa o kozmosu.

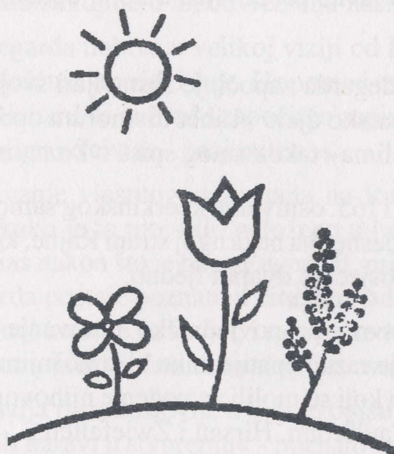
Otprilike 1165. osnivanje kćerkinskog samostana Eibingena kod Rüdesheima na drugoj strani Rajne, koji Hildegarda brodom posjećuje dvaput tjedno.

1170. Četvrto propovjedničko putovanje u Švapsku, gdje posjećuje razne opatije kako bi tamošnjim opatima davala savjet za koji su molili za vođenje njihovog samostana: postaje su Maulbronn, Hirsau i Zwiefalten.

1178. Nad samostanom Rupertsberg katedaralni kapitul Mainza izdaje interdikt, jer je Hildegarda jednog plemića koji je stajao pod crkvenim prokletstvom nakon njegove smrti dala pokopati na samostanskom groblju, a koji je ipak bio u ispovijedi odriješen od grijeha. Crkvena vrata su zatvorena, ne smije se više služiti bogoslužje i ne smije se više pjevati.

1179. U rano ljeto Starica opatica Hildegarda mora izdržati mnoge mukotrpne borbe i na kraju se baciti pod noge nadbiskupu Mainza dok konačno nije interdikt ukinut.

17. rujna 1179. Hildegarda umire u svom samostanu. Mnogi ljudi vide svjetlosni krug sa svijetlećim križem na nebu.



Ozdravljanje tijela i duše znači razvijati vlastite pozitivne životne sile pouzdajući se u sebe, bližnjega i božanski red.

Prema Hildegardi iz Bingena (1098.-1179.) ozdravljanje i zdravlje za čovjeka mogući su samo u skladu s prirodom i stvorenjem, čiji je čovjek dio. Poruka te velike žene o cjelovitosti medicine time je danas tako aktualna kao nikada ranije.

Osnovno djelo za shvaćanje čovjeka i viđenja svijeta kod Hildegarde iz Bingena, praktičan savjetnik za smisleno i sretnije oblikovanje života.

Sadržani u knjizi:

-Plan za svakodnevnicu s prirodom
-Meditacije
-Biljni recepti
-Putovi za samospoznaju s pomoću tipologije
-Tri snage živoga duha
-Čovjek i elementi
-Mnogi praktični savjeti

ISBN 978-953-208-272-2

